JOSUÉ ÁNGEL

Amor a Sí Mismo

Colección Psicología

Universidad del Valle

Programa Editorial

JOSUÉ ÁNGEL

Amor a Sí Mismo

Ψ
Colección Psicología

El conocimiento, desde el cosmos hasta el átomo, ha avanzado, y avanza, en todas las direcciones epistemológicas, salvo en una: el conocimiento de uno mismo. Ni la comunidad académica ni el público someten este tema al rigor que merece. Y para cada cual, no cabe duda, él mismo es un tema de importancia. Josué Angel, entre la poesía y el método, entre los clásicos y la filosofía, teje una forma clara y distinta de entenderse a uno mismo, aplicable fácilmente como todo lo que proviene del verdadero rigor científico, mediante la cual cada lector(a) podrá empezar a no dejar al azar algo tan importante como la relación consigo mismo. De esta manera, incorpora al debate académico un tema de inocultable relevancia, pero, igualmente, dona a la sociedad una herramienta que hará medible, por parte de cada uno, cuánto ha cambiado su vida tras leer este libro, que es fruto de las entrañas de la Universidad del Valle, donde el edificio del Instituto de Educación y Pedagogía lleva su nombre con su rúbrica manuscrita. Esta direccionalidad epistemológica, uno mismo, tiene, pues, una manera de organizarse. Es una forma del conocimiento que, en este libro, desarrolla sus posibilidades a través de preguntas como éstas: cómo conocerse; cómo aceptarse; qué aceptar de uno mismo; cómo adquirir la serenidad - ese paso previo a la felicidad -; qué es el amor; cómo me relaciono con los demás; quiénes son los demás. A partir de allí podremos apropiarnos de nuestra felicidad. Y, la felicidad, ya no como una definición escueta sino en mi propia vida, ¿qué es, cuáles sus facetas? Asumir la aventura de estar vivo y de ser uno mismo, he ahí el propósito de este libro.

Felipe Ángel
Fundación Josué Ángel Maya

Universidad del Valle

Programa Editorial

JOSUÉ ÁNGEL

Amor a Sí Mismo

Ψ
Colección Psicología

Universidad del Valle
Programa Editorial
Título: Amor a Sí Mismo
Autor: Josué Ángel
ISBN: 978-958-670-278-2
ISBN-PDF: 978-958-5164-32-1
DOI: 10.25100/peu.510
Colección: Psicología
Primera Edición Impresa diciembre 2003

Rector de la Universidad del Valle: Édgar Varela Barrios
Vicerrector de Investigaciones: Héctor Cadavid Ramírez
Director del Programa Editorial: Omar J. Díaz Saldaña

Diseño de carátula: Henry Naranjo P.

Cali, Colombia, diciembre de 2020

Para mi hijos
José, Sarita, Felipe y Pedro
y para mis discípulos

PÁGINA EN BLANCO
EN LA EDICIÓN IMPRESA

"...Mi propósito es hacer algunas observaciones que me parecen inspiradas en el sentido común. Todo el mérito que atribuyo a los conceptos que ofrezco al lector, consiste en que están confirmados por mi propia observación y experiencia y en que han aumentado mi propia felicidad siempre que he procedido de acuerdo con ellos. Por tanto me atrevo a esperar que algunos de los muchos hombres y mujeres que son desgraciados sin quererlo, encuentren su situación diagnosticada y sugerido el método de la solución. He escrito este libro en la creencia de que mucha gente desgraciada puede ser feliz mediante un esfuerzo hábilmente dirigido".

Bertrand Russell
The Conquest of Happiness

PÁGINA EN BLANCO
EN LA EDICIÓN IMPRESA

INDICE

PÁGINA EN BLANCO
EN LA EDICIÓN IMPRESA

PRÓLOGO

"La carencia de paz mental se puede dar sin angustia específica. Puedo perderla sin causa aparente. Simplemente amanecer intranquilo, o sentirme de pronto angustiado sin que pueda ver la causa de mi estado, que comúnmente, tampoco investigo. No sé analizar la causa de mi angustia, de mi falta de paz mental y ni siquiera alguien me ha dicho que ese mal tiene cura, que puedo analizarlo y que ninguna situación de intranquilidad resiste un examen serio del conciente, de mi yo, de mi razón".

Josué Angel

EL AMOR A SÍ MISMO

Denominamos estas palabras introductorias como "prólogo", acogidos a la etimología de los dos vocablos que la componen: el "pro" latino y el "logos" griego. Es decir, "a favor de un saber".

¿De cuál "saber"? En este caso se trata de un "saber", de un "logos", muy especial, muy específico: uno mismo. Usted, él, ella, aquél, éste, el otro. Cada persona, cada individuo, tomado como objeto de estudio de un "logos".

Nadie es el mismo después de leer este libro. Se introduce una razón, un “saber”, un “logos”, una forma clara y distinta de entenderse uno mismo.

Freud le enseñó a un especialista a analizar a otros. En este libro hay un método claro, fácil de entender para cualquiera, sobre cómo analizarse uno mismo. Es un método para que cada quien se puede convertir en especialista de sí mismo. Para que el lector se encuentre a sí mismo de forma razonada. No sólo una vez sino a través de los años, el lector de este libro encontrará la manera de recuperar la felicidad real en su propia vida.

Se trata de un método analítico cuyas fuentes son variadas, desde la pedagogía clásica, el psicoanálisis, el arte, la experiencia como psicólogo de más de cuarenta años, la experiencia como pedagogo durante más de cuarenta años, la poesía, pasando por los clásicos antiguos e incluyendo, de manera central, la filosofía.

Este método de autoanálisis lleva al autor a consideraciones que sorprenden por su agudeza sólida, no casuística. Entre ellas quisiera mencionar dos: 1) su concepción de la hominización. Para el autor, no fue el instrumento lo que primero permitió el desarrollo homínido, pues para usar este era necesario poseer un elemento anterior, la creatividad, que le posibilitara dar el paso para utilizar el instrumento como instrumento. Una creatividad real, basada en la experiencia y la reflexión sobre esa experiencia. Y 2) la definición del inconciente: “...es el lugar en el que la materia, la vida y la mente están mezcladas”.

Persona de una erudición enorme, la obra de Josué Angel incluye novela, historia, traducciones de los clásicos y libros sobre pedagogía y sicología, entre los cuales se incluye el presente como primera obra sacada a la luz por la Fundación Josué Angel.

Felipe Angel
Director
Fundación Josué Ángel

Capítulo 1

1. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

1.1 Cómo me conozco

El conocerme a mí mismo es ejercer mi condición de ser humano y, por lo tanto, me diferencia de los otros seres de la naturaleza que no tienen autoconciencia, que no pueden reflexionarse sobre sí mismos ni ponerse por objeto de sus propios pensamientos.

> *"Cuando digo que existo de un modo inmediato existo solamente como organismo vivo; en cuanto a ser humano, solamente existo en la medida en que me conozco.*
>
> *"Gnoze Seauton", "Conócete a ti mismo", la inscripción grabada en el Templo de Delfos, es el mandamiento absoluto que expresa la naturaleza del ser humano"* afirma Hegel.[2]

Si no te conoces a ti mismo, mal puedes quererte. "Nadie ama lo que ignora", decían los Latinos.

Nuestro discurrir en este libro va enderezado a encontrar caminos que conduzcan a la felicidad. Conocerse es el primero. Debemos estar convencidos de que del conocimiento de sí mismo depende el aceptarse, base única del amarse a sí mismo y, por ende, de la felicidad.

Mucha gente no vive como debe, no se reflexiona, sólo existe de un modo inmediato, hace su labor cotidiana sin reflexionarse jamás, sin saber que existe, sin mirarse a sí mismo, como si sólo fuera un animal.

Mucha gente no se conoce porque no se acepta. Es que no nos gusta mirarnos, ponernos por objeto de nuestros propios pensamientos, precisamente porque eso mismo nos pasa con todos nuestros enemigos, nuestros otros enemigos: volteamos la esquina para no encontrárnoslos. No queremos estar con ellos, ni siquiera verlos. Así pasa con nosotros mismos cuando somos enemigos nuestros. No queremos estar solos. Huimos de la soledad, que es bella para quien se ama ya que en ella se acunan la sabiduría y el arte, y sobre todo, en la soledad podemos gozar mejor la grandiosa experiencia de la autorreflexión, que es con lo único que logramos conocernos a nosotros mismos, en forma adecuada.

Fuera de la autorreflexión, de la que hablaremos extensamente, los otros medios disponibles para conocerse a sí mismo son muy precarios: el diario rumiar, la imagen que de mí me dan mis padres, la que recibo de los demás y la que me da la Religión. Veamos, primero, estas formas precarias de conocimiento de sí mismo y después profundizamos en la autorreflexión.

• La imagen de mí mismo que me da mi propio rumiar

La tarea ingente del conocimiento de mí mismo la confío, en primer lugar, a mi pensamiento, volátil, inconstante y que, además, no deja registros acumulables y comparables de sus elucubraciones.

Cuando voy caminando por la calle, de pronto pienso en mí, en mi experiencia vivencial, en mis problemas; y lo hago sin orden, sin sistema. Eso es el rumiar. Simplemente me acuerdo de algo de mi mundo y lo pienso sólo hasta que llegue al semáforo o hasta que salude un amigo.

A esa rueda suelta de nuestro divagar queda librado el conocimiento de sí mismo para el que no se reflexiona.

Este rumiar es asistemático. No se sujeta a regla alguna, no sólo en cuanto al orden y la planeación, indispensable en el trabajo mismo de conocer, sino en cuanto a su relación con la realidad. Es subjetivo. No tiene juez ni testigo; por eso puede influir sobre los juicios, modificarlos no solamente en cuanto a su gravedad sino en cuanto a todas las otras características del problema, su causa, sus efectos.

Mal podemos, entonces, conocernos de esta pobre manera. El conocimiento de sí mismo es más importante y difícil que cualquier carrera profesional y no podríamos estudiar ingeniería o medicina dedicándole sólo esos momentos sin metodología científica, sin planeación, sin consolidación ni organización estructural de lo aprendido. Y de todo eso carece nuestro rumiar a través del cual nos conocemos.

Y ni siquiera tenemos una perspectiva suficiente sobre toda nuestra vida puesto que nuestro rumiar se mantiene apegado al hoy, sin relacionarlo con el resto de mi vida, con mi historia y mi prehistoria, ni con lo que va a pasar. Encerrados en el presente sin la visión panorámica, se pierde la memoria del conocimiento: la experiencia.

• La imagen de mí mismo que me da mi padre

La tercera vía que tengo para conocerme fuera de la autorreflexión y después del diario rumiar, es la imagen de mí mismo que me dio aquel que era el dueño de la decisión de lo que era bueno y lo que era malo para mí, desde mi ropa y mis juguetes hasta mi sexo, mis amigos, mi colegio y mi conducta; juez de lo que es verdadero y lo que es falso, de lo justo y lo injusto, de lo que es bello y de lo que es feo. Y muchas veces fue, a la vez, juez y verdugo.

Por ello es lógico que sea esta la primera imagen de mí mismo, la más fuerte y definitoria que me viene en toda mi vida del exterior. Es el primero que me dice con autoridad quién soy yo y cuánto valgo.

La imagen que me da mi padre de mí mismo depende totalmente de su relación conmigo.

En nuestra cultura la relación padre-hijo, comúnmente, no está fundamentada en profundos cimientos afectivos. Dista mucho el padre, por lo general, de ser el mejor amigo de su hijo o siquiera de contarse entre sus amigos preferidos. En muchos casos ni son amigos y a veces son enemigos tácitos o declarados.

La única medida sana del amor es la amistad.

"Un hermano puede no ser un amigo; pero un amigo será siempre un hermano", decía Benjamín Franklin.

Nuestro gran amor coincide con nuestro mejor amigo. Quede claro, pues, desde ahora, que el amor no es más que una gran amistad. Y digo desde ahora porque, en adelante, en todo mi discurrir presupondré siempre el amor como una gran amistad.

¿Qué es una gran amistad? Confianza mutua, aceptación total del otro, no a pesar de sus defectos sino, precisamente, con sus defectos. Por eso el amigo no regaña: aconseja. Al amigo le puedes contar toda tu mancha, tu problema, tu error, y nunca te gritará ni te recriminará airado, como si lo hubieras hecho contra él. El amigo, cuando le cuento que le tire la carta de renuncia a la cara al jefe, no me trata de estúpido ni de animal. No me regaña; sólo me pregunta aterrado y solícito, siempre de parte mía, qué me pasó. Y después de que le cuento mi crimen, si me ve culpable, me dice simplemente: "Te equivocaste, hermano". No me castiga, no me reprime. Me ayuda a pensar qué hacer. Me presta toda su colaboración y me muestra su amor más que en cualquiera otra circunstancia. Ese es el amigo. Y si me ve inocente me impulsa a defenderme. Me cree lo que le digo; no desconfía de mí. Y al tenerme confianza, me da fe en mi mismo, condición indispensable en la solución de problemas.

Juez y verdugo: Supongamos que un día sé que mi amigo intimo cometió un error y al verme con él lo regaño fuertemente, lo trato de estúpido y todo cuanto se me ocurra. ¿Qué pasa con esa amistad? Se corta, naturalmente. ¿Y qué, si además de insultarlo y humillarlo, tomara un látigo y la emprendiera a golpes contra mi amigo? Con seguridad ahí terminaría esa amistad. La amistad es una porcelana fina, tan sutil, tan frágil, que con un grito puede romperse. Y una vez rota, nadie la repara porque se vuelve polvo.

Ese juez y ese verdugo tienen, por desgracia, para esta sociedad y con permiso de ella, la más absoluta impunidad para castigar como quiera, gritar, insultar, regañar, golpear, herir, al hijo que él considere culpable.

Y el niño, como no tiene ni la fuerza para defenderse ni la libertad de abandonar a su padre que tienen los amigos, debe irse a dormir humillado y deshecho, al cuarto que su padre le paga.

El problema que nos ocupa de mi auto imagen se agrava al máximo cuando mi padre me pega. Para él sólo sóy malo, perverso, indigno de amor, de ternura y sólo digno de dolor. Es la reducción al mínimo de mi autoestima que va a influir el resto de mi vida.

Cuando se pega a un niño, cuando este delito de lesa amistad ocurre, se están violando por otra parte los derechos humanos en toda su anchura y extensión con el grado mayor de indefensión de la víctima.

¿Si un gigante de tres metros cuarenta centímetros de alto y con un peso de doscientos diez kilos me alzara de un brazo y con su correa emprendiera a golpes contra mi cuerpo adulto, no condenaría cualquier juez ese abuso de fuerza como lesiones personales, atentados contra la integridad física? Pues esto sucede todos los días y nadie protesta, porque el agredido no es un "mayor" sino un "menor". Un padre de un metro con setenta centímetros y setenta kilos de peso, atrapa al hijo de cinco años, de la mitad de su altura y veinte kilos de peso (son las mismas proporciones del gigante con relación al padre) lo agarra de un brazo y lo azota cruelmente hasta dejarle las marcas como en cualquier escena del Marqués de Sade, y le grita luego, le corta la comunicación, sin leyes, sin normas, sin tasación de castigo: El único que decide el tamaño del castigo es la ira del padre. Es un tribunal muy injusto, pues no sólo no se le permite al niño que lo defienda un abogado, pero ni siquiera se le oye hablar.

Sus explicaciones entre lloros son ahogadas por los gritos furiosos del padre.

El otro aspecto grave de la influencia de toda agresión física sobre mi autoestima se relaciona con el hecho de que el niño tiene muy a flor de piel el instinto de conservación del individuo, en tal forma que quien atente contra él físicamente no puede ser su amigo. Toda agresión en la que se le demuestre su inferioridad física le hace temer por su vida. De allí el pánico a los castigos físicos. El niño sabe, instintivamente, que aquel señor tan grande que lo alza del brazo, bien puede matarlo si quiere hacerlo. El padre sabe, casi siempre que no lo va a matar pero el niño no lo sabe, lo ignora.

El niño vivencia el grado de peligro. Porque si en vez de la correa usara un garrote o una varilla de hierro, podría matarlo. Más aún: con frecuencia el padre orquesta su sadismo con insultos y expresiones: "espera que té cojo y te acabo" y muchas similares, pronuncio velado de muerte: "vuélvelo a hacer y veras que te muelo a rejo" y esto acentúa la angustia de muerte que conlleva la agresión física para el niño.

Y cuando el niño teme por su vida en manos del padre se aleja más y más la posibilidad de una relación placentera, fresca con la que pueda

"quererlo como un viejo amigo que en nuestra infancia nos amó", como diría José Eusebio Caro.

Y a mayor demostración de fuerza, más profundo el miedo y más ancha la brecha en la amistad. Cuando lo tumba al suelo o lo tira sobre una cama, le está diciendo en el lenguaje de la violencia que puede eventualmente enfurecerse más y estrellarle la cabeza contra el muro. Esto no lo siente el padre, por supuesto pero el hijo sí. Y ahí tiene origen la infinidad de miedos, de fobias, de neurosis.

Entre gentes libres el hecho de concebir un hijo no da derecho de atentar contra su integridad física o psicológica, ni a torturarlo de ningún modo.

Por el delito penal de causar lesiones personales a otra persona, la ley lo pone a uno entre rejas.

Al menos las lesiones personales no son un sistema para hacer amistad. Mirémoslo solamente con nuestros amigos.

Pero en la relación de padre a hijo, el castigo físico no es lo más duro ni lo más injusto. Hay muchas formas de castigar al hijo y todas ellas violan sus derechos como ser humano y como niño.

Hay miradas y distanciamientos, ironías y frases duras, acritud en la relación, desinterés, aislamientos, que pueden ser peores que el látigo. Cualquiera de esas formas de conducta puede romper la mejor amistad. Ninguna de ellas nos la aceptaría un amigo y, definitivamente, ninguna sirve para cultivar mi amistad con mi hijo[3].

Por eso causa el padre terrible angustia al hijo, cuando en vez de darle amor lo castiga, cuando le demuestra ningún amor, desamor y aun odio, en la mirada en el grito, en el silencio, en la acritud.

Con demasiada frecuencia el niño prefiere el castigo físico a estos castigos psicológicos. En ambos ve peligrar el niño el amor de su padre, que es en lo que todos nos paramos para tener seguridad en nosotros mismos.

Dentro de estos castigos con desamor está el aislamiento del niño estilo carcelario. El mismo castigo que al delincuente le impone la sociedad, le infiere el padre al hijo: el aislamiento, durante menos tiempo, pero el mismo aislamiento:

- No puede salir a la calle (confinamiento domiciliario, la casa por cárcel)

- No puede salir del cuarto (confinamiento en celda carcelaria)
- Encierro en el cuarto o en el baño (calabozo)

Fuera de estos castigos utilizamos otros muchos con la misma sin razón: no ve televisión, no come postre... Como el poder del padre es omnímodo, le es dable prohibirle al niño desde “juntarse” con su amigo hasta jugar al fútbol o a las muñecas. Todo aquello que constituya alegría, felicidad para el niño es susceptible de ser suprimido o prohibido, como castigo.

Es cierto que el padre es el primer encargado en la sociedad de la transmisión de la cultura; pero en la relación entre padre e hijo se pone, injustificadamente, en un platillo de la balanza el acervo de normas, leyes, reglas de toda índole que el padre debe infundir al hijo, y en el otro platillo el amor, la amistad del hijo.

El látigo no es vía para enseñanza a humanos y menos para hacerles amar los valores culturales, porque el amor al hijo no hay que sacrificarlo en aras de la decencia de las normas sociales.

Si tu hijo te quiere como a un gran amigo obrará como tu obres.

Todas estas normas de las culturas las aprenderá de tu ejemplo sin que ni siquiera se las verbalice. El mejor camino para que el niño no las asimile como propia es la imposición y en aras de la imposición de la ley pierde el padre el bien muy preciado de la amistad con su hijo y aún llega a conseguir que el hijo tenga por valores los opuestos a los de su padre, por la mera razón del desamor. Porque si no lo amo, no amo sus valores.

Los padres a veces se sienten como caballeros andantes que deben “deshacer los agravios y entuertos” infringidos a la ley por sus hijos. Y como quijotes de la cultura se van, lanza en ristre, contra sus hijos para obligarlos a que cumplan sus normas: la verdad, la justicia, la rectitud, el orden, la limpieza. Porque así el Ego es consciente y el Ello, el inconsciente, el Superego es el padre internalizado: aquel ideal inalcanzable de perfección que, por supuesto, nunca conseguiremos y que estará siempre aprobando o improbando nuestros actos. El padre representa la esencia misma de la ley. Él cumplirla es seguirlo y recibir su amor. De este tamaño es el padre para nosotros.

Por eso todo el que ejerza en mi vida autoridad sobre mí será mi padre y me insurrecciono contra mi jefe-padre y me alegro si yerra o pierde. Desde que toda nuestra actitud ante la autoridad esté supeditada al padre, éste nos acompañará en todos los actos de nuestra vida.

Por eso la formación de la seguridad en mí mismo esta basada en mi relación con mi padre.

La amistad intima entre mi padre y yo constituye el ambiente ideal para que yo forme una imagen de mí mismo aprobada por mí, puesto que es aceptada por mi padre.

Así podrá enseñarle, como a un viejo amigo, la ley y el orden.

• La imagen que de mí mismo me dan los demás

La imagen de mí mismo que me dan los demás proviene de la visión que yo les presento a ellos de mí mismo.

Llevamos grabado en nuestro rostro, en nuestro gesto, en nuestro ademán lo que opinamos de nosotros mismos, y los demás sólo nos vuelven esa imagen que les damos. Nos la refleja cada uno a su modo.

Erasmo de Rotterdam nos pregunta:

> *"Decidme, yo os lo ruego: ¿puede amar a alguien el que se odia a sí mismo? ¿Puede estar de acuerdo con otro quien no lo está consigo mismo? ¿Es posible que agrade a los demás el que para sí mismo sea molesto e insoportable?"*[4].

La imagen que el otro recibe de mí esta bien condensada en este párrafo. Si no me amo a mí mismo es imposible que transmita una imagen amable de mí a los demás.

Entonces se da una retroalimentación del desamor a mí mismo.

Muestro una cara poco agradable a los demás y espero en vano que ellos me ayuden a subir mi autoestima devolviéndome una imagen bella de mí.

Otro tanto sucede con la sexualidad: cuando estás seco de sexo, no lo reflejas, no lo exhalas y no atraes, por consiguiente, a nadie. Estos dos hechos están muy ligados. El caso es que esa imagen que me dan de mí mismo los demás la he labrado yo.

Y como cada persona es distinta, mi imagen es diversa al pasar por pasar por diferentes prismas. Cada uno le pone su propio tinte a la imagen, al mensaje que yo doy a todos. Así, si en mi rostro se refleja el desamor que tengo por mí mismo, el retorno que me dan de esa imagen sufre todos los matices de lo negativo. Y no me aceptan porque no me

dejo aceptar. No estoy en la búsqueda del amor y como no me aceptan, más me inacepto. Ese es él circulo vicioso. La más leve crítica de un amigo a de un compañero, o aun de extraños, nos echa el alma a los pies.

Ahora bien: la importancia de la imagen que de mí se forman los demás tienen mucho que ver con mi resistencia o sensibilidad a la crítica. Si a mí me critican sin justicia y yo me quiero verdaderamente no me importa. Me es indiferente puesto que no va a cambiar mi imagen de mí mismo. Pero si me critican y no me quiero, ahí tengo el vehículo apropiado para viajar hacia la angustia. Se me cae el ego ante la más pequeña crítica y me aniquila sólo el pensar en qué irán a decir.

Y ese qué dirán trabajando sobre uno desde la infancia va labrando su gesto y sus arrugas.

Si no me importa la crítica, si el único censor válido para mí es mi concepto propio, vale decir mi autoestima, yo podré superar no sólo la crítica sino cualquier agravio.

Cuando la imagen que el otro tiene de mí no sólo es mala sino que le causo odio, trata entonces de bajar mi autoestima, no ya criticándome, sino insultándome hasta los limites más soeces. Veamos lo que nos enseñó Séneca para manejar estas situaciones que suelen ser frecuentes:

> *"No hay lugar a duda que cuando uno se distiende de la multitud y se coloca más alto, cualquiera puede despreciar entonces los insultos: es propio de la grandeza verdadera no sentirse alcanzado por sus ataques. Por eso las grandes fieras miran tan tranquilas los ladridos de los perros; por eso las enfurecidas olas se estrellan contra las ingentes rocas. Quien no se irrita permanece invulnerable contra las ofensas; el que se enfurece demuestra que quedó herido, que era lo que quería el agresor. Pero aquel a quien puse antes por encima de cualquier ataque injurioso alcanza el sumo bien y se abrasa con él y no solamente garantiza que gana a los hombres, sino a la misma suerte: AUNQUE HAGAS LO QUE HAGAS SIEMPRE SERA MENOS DE LO QUE NECESITAS HACER PARA PERTURBAR MI SERENIDAD. La razón prohíbe esto y yo le ofrecí mi vida a ella para que la gobernase"[5].*

Para demasiada gente, pues, su yo es el gran desconocido, cuando no su enemigo, a veces el peor. Muy poca gente he visto yo en mi vida que haya logrado conocerse y amarse a sí misma. Uno vive en medio de una maraña de sentimientos relacionales desconocidos y angustiantes, manipulados por el inconsciente. Shakespeare nos dice por boca de Hamlet:

> *"Bien sabes, Horacio, que no hallareis en el mundo alguien que se quiera a sí mismo verdaderamente"*[6].

• Imagen de mí mismo que me da la religión

Es imposible estudiar la causa de la inaceptación de sí mismo sin mencionar la religión en sus aspectos oscurantistas. Sin embargo no quiero incursionar en terrenos que bien desconozco.

Transcribo simplemente las palabras mismas de Tomas de Kempis en el libro mas leído por los católicos después de la Biblia,"La Imitación de Cristo":

> *"El que bien se conoce tiénese por vil"*
>
> *"Si quieres saber y aprender algo provechosamente, desea que no te estimen en nada"*
>
> *"El verdadero conocimiento y desprecio de sí mismo es altísima y doctísima lección"*
>
> *"Gran sabiduría y perfección es pensar siempre bien y grandes cosas de otros y tenerse y reputarse a sí mismo en nada"*
>
> *"Todos somos frágiles pero tú a nadie tengas por más frágil que a tí"*[7].

Sin duda nuestros padres y nuestros abuelos bebieron allí gran parte de la inaceptación que nos transmitieron y que no nos ha dejado llegar a la felicidad.

1.2 ¿Cómo puedo conocerme?

Así nos contesta Hegel esta pregunta:

> *" Ser en sí y para sí es reflexionarse sobre sí mismo, tomarse por objeto de su propio pensamiento, y, por ello, desenvolverse como actividad reflexiva. He aquí lo que constituye y distingue al hombre, lo que lo hace espíritu."*[8]

De manera que el hombre, y sólo el hombre, puede reflexionar sobre sí mismo, mirar su interior; puede conocerse. Puede reflexionarse pero casi nunca lo hace. Por eso no se conoce y, por lo tanto, no puede aceptarse y menos quererse.

Como veremos a todo lo largo de este libro, tiempo es igual a vida. Y veremos cómo es el tiempo precisamente el que nos permite evaluar el amor: si tenemos tiempo para nosotros mismos es porque nos queremos.

Y lo primero que necesito para reflexionarme y por ende, para conocerme, además de la disposición de ánimo, es el tiempo suficiente para hacerlo, lo mismo que para cualquier estudio que yo quiera emprender.

Este análisis de mi yo, de mi mundo interior es lo que hace que me diferencie esencialmente de los otros animales. Soy el único de todos ellos que sé que existo y el único que sé que voy a morir.

El único que puede volver sobre mí mismo y mirarse, mirarme, no sólo mi cuerpo sino mi mundo interior; el único que sé a quién veo cuando me miro al espejo.

Por su puesto que hay mucha gente que no se reflexiona, es decir, que vive al mismo nivel que su perro las contingencias de la cotidianidad. Sólo existen en otros y para otros. Viven en todo lo que los rodea, pero no viven en sí ni para sí.

Al reflexionarme sobre mí mismo no hay nada en medio de mi yo y mi pensamiento. Por eso el reflexionarse es la misma inmediatez.

Soy yo conmigo mismo. Esa misma reflexión es mi propio ser humano. Cuando me pongo en el foco de mi pensamiento estoy ejerciendo mi actividad reflexiva, que es la esencia de mi humanidad.

Hegel nos aclara:

> *"La reflexión que, siendo ella misma simple, es la inmediatez en cuanto tal y para sí, el ser que es la reflexión dentro de sí mismo"*[9].

El que sabe reflexionarse, el que toma la autorreflexión como un hábito, aprende a gozar intensamente esta experiencia. En las buenas y en las malas; cuando hace sol en mi interior o cuando amenaza tormenta, el autoreflexionarse trae paz a mi espíritu y felicidad a mi interior. Como nos dice Hegel:

> *"En la reflexión encontramos cabalmente mucha autosatisfacción, porque aquí la conciencia para decirlo así se halla en coloquio consigo misma, gozándose solamente a sí misma; parece ocuparse de otra cosa, pero de hecho sólo se ocupa de sí misma"*[10].

1.3 REFLEXIONARSE EN EL AHORA

¿Qué es el "ahora"?
Hegel nos vuelve a dar la mano:

> *" La cosa se muestra en el ahora, este ahora"*[11].

Parece que el percibir el ahora sea su muerte. Con sólo que yo lo vea, desaparece. Para Hegel el hecho de dejar de existir es anterior al momento de mostrarse:

> *"El ahora que es ya otro ahora que el que se muestra y vemos que el ahora consiste precisamente, en cuanto es, en no ser ya"*[12].

"El ahora consiste", es decir: la esencia del ahora es, no lo que estamos viendo, sino lo que viene inmediatamente.

Jorge Manrique nos decía:

> *"Si juzgamos sabiamente daremos lo no venido por pasado"*[13].

Y otro poeta, Antonio Machado, lo expresa:

> *"Pero ¿cuándo ha de volver*
> *lo que acaba de pasar?*
> *Hoy dista mucho de ayer,*
> *ayer es nunca jamás."*[14].

Porque el ahora conlleva todos los elementos que conforman mi yo.

Los personajes, los seres todos que me rodearon en el pasado y que me rodean en el presente, todos pasan apenas los percibo. O mejor, en el momento mismo de mi percepción ya no son. "La esencia del ahora viene a ser el no ser". Este es el eslabón de enlace de la cadena dialéctica.

Y lo que no es "ahora" es pasado o futuro. Ambos inexistentes pero que pueden ser objetos en mi reflexión en el ahora. En efecto, en nuestra inaceptación nos pasamos largos ratos de nuestro ahora sufriendo por el pasado, que ni siquiera los dioses en ninguna de las religiones pueden modificar en un ápice, siendo que de ellos, en todas, depende el futuro. Malgastamos también muchos ahora en angustiarnos por un futuro que suele ser muy distinto a como lo prevemos.

Debo, pues, reflexionarme a mí mismo en el ahora. Aprender a hacerlo en el preciso momento en el que me suceden las cosas, a eso se le llama prudencia y es:

> *"La senda por donde han ido los pocos sabios que en el mundo han sido"*[15]*,* al decir de Fray Luis de León.

Reflexionarse en el ahora sobre el pasado equivale a analizarse.

Reflexionarse en el ahora sobre el ahora es ejercer la virtud de la prudencia.

Reflexionarse en el ahora sobre el futuro es planear su propia felicidad.

Mi ahora es ya; es este momento, el instante en que estoy comenzando a desayunar o cuando voy en un vehículo para la oficina o para la fábrica.

Es ese instante... y resulta que es el único en que yo puedo ser feliz, de gustar la cotidianidad, revisar el pasado, no para llorarlo sino para aprender de él a vivir feliz el presente y preparar la felicidad futura.

La mayor parte de las personas mantiene ocupado su ahora, o bien con el pasado, siempre arrepintiéndose de algo, siempre con la eterna nostalgia del hombre de cambiar el pasado ("Sí yo hubiera", "Sí a mí me hubieran..."); o bien con el futuro presuponiendo siempre desgracias. " Piensan siempre lo peor antes de los hechos", que decía Publilio Siro.

En estos dos espacios de tiempo, el pasado y el futuro, me está completamente vedado tomar decisiones, modificar, cambiar las cosas malas para ser feliz. Porque, si es en el futuro, ni siquiera sé si voy a vivir mañana; y el pasado ya no es.

Así que sólo el presente, el ahora, es nuestro. Solo en él podemos hacer cambios de fondo en nuestra vida.

Es ese el significado del " Carpe diem" de Horacio, que no tiene traducción exacta al español pero es como "agarra el día" o "exprime el día" o "goza el día", concepto que engastó el gran poeta en un reconocido verso que viene a nuestro caso:

> *"Sé sabio, licúa con tu vino y*
> *en este espacio breve*
> *corta la esperanza larga.*
> *Agarra el día creyendo*
> *lo mínimo en el porvenir."*[16]

Es decir: mi ahora lo debo usar sólo para gozarlo y preparar la felicidad futura.

Ese ahora es, pues, el importante; de él debemos estar pendientes, reflexionándonos durante estos momentos en los que sí podemos gozar si queremos.

Y esta felicidad en el ahora no es un mito imposible. Es factible; nos es dable ser felices en el ahora independientemente de las olas y tormentas que nos asalten, siempre y cuando podamos reflexionarnos en el momento mismo en el que ocurran los hechos.

Si yo me reflexiono en el ahora, me es fácil arreglar lo que es posible y aceptar lo que no está en mis manos mejorar.

En el pasado ya no es posible amar, ni gozar de mi sexualidad ni crear ciencia ni arte, ni disfrutar de mis valores.

Y en cuanto al futuro, falta saber si vendrá.

Así que lo que me hace infeliz no es el pasado ni el futuro sino el presente. Mis pensamientos de ahora enturbian mi vida o la alegran.

> *"Salgan, pues, de aquí la angustia y el terror. alrededor de estos lugares de alegrías acarician"[17],*
> nos enseña Lucrecio.

Y Séneca nos dice:

> *"La razón domina los sentimientos actuales de los que dependen los pensamientos de cada momento, Ella y nadie más. Son los pensamientos bajo la razón los que lo hacen feliz o infeliz a uno"[18].*

Cuando yo me quiero, mi reflexionarme sobre mí mismo en el ahora significa entrar a disfrutar de cada instante de mi vida presente. De lo común y corriente, de las cosas de todos los días.

Con cuánta frecuencia, en esta vida agitada de nuestros días, la gente no se da cuenta de lo que come. Porque no vive el ahora. El gustar de la comida, del aire, del sol, del amor, de la amistad, de la salud, dándonos cuenta que lo vivimos, de que es nuestro "Ahora". Porque el tiempo de todos modos pasa y mata ahoras, sean claros u oscuros. Los va convirtiendo permanentemente en pasado y ese pasado va a quedar triste o alegre para siempre.

Si nuestra mente impone paz, habrá paz. Si impone guerra la habrá.

Vemos, pues, claramente que el reflexionarme sobre mí mismo es la única manera confiable de conocerme.

Mi reflexión sobre el pasado es indispensable porque éste que aparezco hoy, en el ahora, es el resultado de muchos "ahoras".

Del reflexionarme sobre el pasado debo aprender para organizar mi futuro. Así el pasado deja de ser la fuente de angustias por sentimientos de culpa o inaceptación de mi realidad que generalmente fue, y se convierte en mi sabiduría, en experiencia, en conocimiento y, por lo tanto, en fuente de aceptación de mí mismo. Las inaceptaciones de mí mismo que tuve en el pasado, si no las analizo, son la base de mi inseguridad.

Si me reflexiono sobre todas ellas me darán sólida base para mi aceptación de mí mismo hoy. Porque no aceptar en mí las cosas negativas que no puedo cambiar, es torpeza; y no aceptar las cosas que sí puedo cambiar es, por lo menos, desidia.

Debo también emplear mi reflexión del ahora en el futuro para planear las cosas de acuerdo al amor a mí mismo.

No hay tal que somos hijos del destino; ni siquiera hijos de nuestros actos. Estos y nosotros somos hijos de lo que queremos ser, de nuestra actitud ante nosotros mismos, del conocimiento de nuestro pasado y de nuestro dominio sobre el presente.

Así estaremos conociendo nuestro pasado y creando nuestro futuro mediante la autoconciencia.

Notas

[1] Bertrand Russell. "The Conquest of Happiness". George Allen & Unwin Ltd. 1.930. London.

[2] "Lecciones sobre la Historia de la Filosofía". Fondo de Cultura Económica, México, 1.978, Pag. 36

[3] Hablo del padre y no de la madre porque estos son papeles que se ejercen indistintamente por el hombre y por la mujer. Padre es ley; madre es ternura. Así como hay hombres tiernos así hay mujeres que ejercen el papel de hombres.Si para algo tienen en cuenta muchos padres el amor a los hijos es para privarlos de él. Como si hubieran leído a Freud donde explica que la angustia es el miedo a la pérdida del objeto amado.

[4] "Adaglios", "Elogio de la locura". Editorial Juventus, Barcelona, 1.926. Pág. 97

[5] Séneca, Lucio Anneo. "De la tranquilidad del espíritu". Tratados Filosóficos, Madrid, Ediciones Gráficas, 1.964. Pág. 474

[6] "Hamlet". Salvat Editores S.A. 1.969. Pág. 40.

[7] Traducción del P.Nierenmberg. Decimanovena edición, 1.945, Benziger S.A. Ein siedeln, Suiza.

[8] Federico Hegel. "De lo Bello y sus formas" Espasa Calpe. A. Madrid, 1.980. Pág. 41

[9] Federico Hegel. "Fenomenologia del Espíritu". Fondo de Cultura Económica. México, 1.966, Pág. 20

[10] (9) Ídem, ibidem, Pág. 26

[11] 10. Ídem, ibidem, Pág. 68

[12] 11. Ídem, ibidem, Pág. 71

[13] Historia y Antología de la Poesía Española, F.C. Sainz de Robles. Aguilar, Madrid, 1955, Pág. 427

[14] Antonio Machado, "Poesías". Editorial Maneci, Barcelona 1.969.

[15] F.C. Sainz de Robles, Historia y Antología de la Poesía Española, Aguilar, Madrid, 1.955, Pág. 611

[16] Latin poets, A.M.Cook, M. A. Macmilan and Co, limited, st Martin's street, London, 1.924. Pág.77

[17] Tito Lucrecio Caro. "De Rerum Natura". Collection des universités de France, 1.948. Pág. 40

[18] L.A. Séneca, Opus Citatum. Pág. 606

PÁGINA EN BLANCO
EN LA EDICIÓN IMPRESA

Capítulo 2

2. ACEPTACIÓN DE MÍ MISMO

2.1 Inaceptación de mí mismo

• Descripción de la inaceptación de mí mismo

Para poder entender la aceptación de mí mismo vamos a mirar primero la inaceptación de mí mismo, a la que vemos todos los días.

Vivir conmigo mismo cuando no me acepto, cuando odio cosas mías, maneras, formas de hablar, de ser y de parecer, es lo mismo que vivir, no en el mismo cuarto sino en el mismo cuerpo, con un enemigo a quien odio, cuyo modo de hablar, de saludar, de sentarse, de reaccionar ante los demás, en una palabra, de ser, no aceptamos y nos molesta.

Y es terrible esa sensación de desagrado por lo que hice o dije; ese entrar a una reunión y verme menos entre los demás.

El que me deje subyugar, supeditar por alguien, hace que me desprecie. El que alguien me contestó mal y yo me agache, más no por santo ni por humilde sino por falto de valor, hace, obviamente, bajar mi autoestima. Cuando no las cobro me las cobro a mí mismo.

Siempre. Si doy mas de lo que me dan, me odio por tonto. Me desprecio. Y no sé defender mis derechos, no sé defenderme porque no me quiero. Pero me duele mucho que "me la hagan" y no tener el valor de responder adecuadamente. Me duele, me lastima, me da rabia contra mí. Es lo que llamamos comúnmente "neura", "neurasténica", "mal humor" "mal genio". No es otra cosa. En algo violan mis derechos y no reacciono debidamente. Eso hay detrás de cada mal genio: rabia conmigo mismo.

La agresividad, que se produce en mí naturalmente, debo arrojarla de mí, expulsarla, y por lo general, me la trago y se me indigesta.

Satisfago plenamente mi agresividad si soy capaz de defender mi yo. Cuando respondo con paz y con firmeza a cualquier agravio venga de donde viniere, siento un fresco apenas comparable en intensidad con la insatisfacción y con la inaceptación de mí mismo que me trae el que no haya sido capaz de defenderme.

El problema grave que se me presenta es que la inaceptación de mí mismo actúa contra la base de toda acción en la vida: contra la seguridad de mí mismo. Y como me vuelvo inseguro no soy capaz de correr el riesgo que exige la creatividad. Si quiero actuar, si necesito realmente actuar, debo ser capaz de correr los riesgos concomitantes a mi toma de decisiones. Eso es lo que hace que la gente que no se acepta tenga serios problemas en la toma de decisiones y, por lo tanto, en la creatividad que es el medio ambiente sano del espíritu.

• Como sé que no me acepto

No veo mis cosas con alegría

Cuando hay razones para que esté feliz, hay como algo en mí que me hace caer en la cuenta de que estoy gozando y de que eso no está bien, que yo no debo gozar. Cuando estoy en un paseo, en una fiesta, en un rico libro, se produce una señal para que hagamos venir nubes negras sobre nuestro mundo interior, que tapan el sol por brillante que esté. Y ese sol adentro de mí, esa serenidad, esa paz interior, junto con el hecho mismo del paseo, la fiesta o el libro, lo nublo porque no me quiero.

Como me siento culpable, no merezco gozar. El inconsciente, como un viento fuerte, corre las nubes negras para que me tapen el sol, que no me es condigno. La felicidad no me pertenece y la rechazo apenas viene. Permito que me invada la angustia que “luego se transforma en conciencia moral”, como nos explica Freud. Y así establece el círculo vicioso: más angustia, más conciencia moral, o sea, más sentimiento de culpa que, a su vez, aumenta mi angustia.

Mis cosas, todas, debo mirarlas con alegría.

> *“Hay en mi alguien que acaricia la vida donde quiera que esté.”*

Acariciar la vida es gozar con la salud, con los amores, con las amistades; es disfrutar, degustar la alegría pequeña y diaria, es aprender a saborearla como se aprende a paladear un exquisito licor o un manjar delicado. Todas mis cosas, mis momentos, mis amores, mi tiempo, todo lo mío he de mirarlo con alegría.

Hay gente que quiere siempre cosas nuevas, buscando en la novedad la felicidad.

Dice Lucrecio:

> *"Ya para ti no hay nada que te agrade de lo que yo puedo inventar y maquinar: las cosas son las mismas siempre. Así para ti, con los años, el cuerpo esté marchito y las articulaciones, desgastadas, languidezcan; sin embargo todas las cosas subsisten iguales, todas, así prosigas viviendo hasta vencer los siglos y, más todavía, si nunca vas a morir"*[1].

Y con esas cosas sencillas, iguales todos los días, debo y, si me quiero, puedo construir mi felicidad. Simplemente porque no hay otras.

¿Qué cosas mías no veo con alegría?

Hay una larga lista de formas de modos de ser, de características, que no acepto en mí. Mi yo, por supuesto. Pero eso es muy general. Asomémonos por un momento a lo concreto de mí, a mis inaceptaciones de cada parte de mi yo, de cada aspecto de mi mundo.

El cuerpo

Comencemos por lo más tangible: mi cuerpo. Una gran mayoría de las personas odian su cuerpo, en parte, y a veces, por esa parte hay quien pasa toda su vida inaceptando su nariz, sus orejas, sus ojos, su perfil, sus piernas, simplemente porque no son estándar como modelos occidentales. Hay como una obligación de cumplir los parámetros de la belleza física. Y quien no tenga esa cintura, esas piernas, esa boca, está fuera; y no se perdonará en toda su vida el tener orejas grandes; es decir, mayores que las orejas estándar.

Es como si hubiera un modelo perfecto de los ojos, de nariz, de boca, de pelo, guardado en algún museo, como el metro platino, el metal más

indeformable, que se guarda en París y que es el modelo de todos los metros del mundo. Todo metro que sea un milímetro más largo o más corto está mal, no se acepta; así como una nariz que tenga un centímetro de más o de menos que el modelo, tampoco se acepta. Y el mundo está lleno con gentes con uno o más centímetros aquí y allá, que por eso no se aceptan.

Uno se desagrada correlativamente mucho más por el detalle que encuentra feo en su propio cuerpo, de lo que se agrada por el detalle bello, los ojos, el cabello, que sí se ciñen al modelo. En la práctica psicoanalítica se encuentran con frecuencia mujeres realmente bellas que no aceptan algo de su físico y se sienten feas. Porque un solo detalle que se aparte del modelo puede echarnos abajo toda nuestra aceptación de nosotros mismos.

Y ni qué hablar de los llamados defectos físicos, una cicatriz en la cara, carecer de alguna parte del cuerpo. Como el modelo de belleza es perfecto y no le falta una pierna ni un ojo, ni tiene una cicatriz en la cara, estas particularidades se odian, se detestan por aquel que las lleva y echan abajo, o por lo menos rebajan, su autoestima.

Y resulta que no. Que eso no es así que no hay modelo de ninguna especie, guardado en algún Holywood ni en ninguna otra parte. Resulta que todo hombre es diferente de cualquiera otro, no sólo en las huellas digitales sino en todos los detalles de la expresión gestual de su cuerpo y de su psique. Yo debo aceptarme y quererme no "a pesar" de mi diferencia con el modelo, sino precisamente por mi "defecto". Es lo que me tipifica, lo que me hace más yo. La nariz larga era parte integral de Erasmo de Rotterdam como la panza lo fue de Napoleón y la baja estatura, tendiente al enanismo, la compartió Bolívar con otros genios.

La salud

Otra de mis cosas que no veo con alegría es la salud, claro ejemplo de lo poco que degustamos las cosas simples como ella.

> *"Cuando tenemos, despreciamos;*
> *sentimos después de perder y*
> *entonces aquel bien lloramos*
> *que se fue para no volver"*, sintetiza José Eusebio Caro.

Realmente, cuando perdemos la salud, la apreciamos y ambicionamos con todas nuestras ansias recuperarla para, una vez conseguida, volvernos a olvidar de que la tenemos; el que está tuberculoso sufre terriblemente, y con razón, por haber perdido su salud. Pero el que tiene sanos sus pulmones no siente una alegría correlativa, ni mucho menos.

Mientras está ahí nuestra salud ni nos damos cuenta de que estamos sanos de esa multitud de enfermedades que asedian al hombre. Y cuando recuperamos la salud ni sentimos alegría, al menos no la correspondiente a la tristeza que nos traería la enfermedad, y muy pronto, la nueva salud entra dentro de lo que está como dado por garantizado, que no nos produce placer.

Tememos la pérdida de la vista porque es el sentido más maravilloso. Pero cuán poco lo gozamos y realmente nunca nos alegramos de tenerla.

En la misma forma en que no apreciamos la salud, tampoco gozamos de los demás bienes que poseemos.

Como solemos decir "goza de buena salud" y muchas veces es falso porque no goza, también mentimos con frecuencia al decir: "goza de inmensa fortuna". Así podríamos hablar si la riqueza ahuyentara las penas o si apreciáramos lo nuestro. Para muchos de nosotros el poseer una fortuna, pequeña o grande, no constituye una fuente de felicidad. Nos pasa lo mismo que cuando estamos enfrente de muchos manjares exquisitos que llega un momento en que no apetecemos ninguno: nos van hastiando hasta que nos empalagan. Además no estamos acostumbrados a sentir felicidad por lo que tenemos, así sea el dínero al que casi todo el mundo busca con afán, con dedicación, con constancia diaria y muchas veces esclavizándose con el trabajo por conseguirlo. En todos los niveles sociales. El rico cuidando su fortuna contra la rapiña humana, como parientes, socios y extraños y sufriendo si sus riquezas dejan de crecer.

Hay muchos otros dones que poseemos y no gozamos: nuestros amores, por ejemplo. Y en este orden de ideas podríamos hablar de nuestra inteligencia, de nuestra memoria, de nuestra sexualidad, de todo lo que constituye mi yo. Cuando me acepto no hay nada en mí que no quiera, traigo en mí lo que para mí pido y miro mis cosas con alegría.

Tengo miedo a la soledad

En el análisis de cómo sé que no me acepto hemos examinado un criterio de juzgamiento: "No veo mis cosas con alegría". El segundo es tan claro como el anterior: tengo miedo a la soledad.

Obsesivamente huimos de la soledad cuando se presenta. Entonces nos invade el desespero por hacer algo, cualquier cosa, no importa cuál. Pero hacer...hacer para no pensar. Voy al teléfono a llamar a alguien, para huir de mi rumiar. Si hago alguna cosa de las que deben realizarse en la soledad, como leer, escribir, pintar, no duro cinco minutos. Mi fuga, mi escape de mí, me hace buscar algo afuera, sin cesar, con afán. Alguien con quien pueda yo hablar y que me haga pensar en otras cosas que no sea mi propio yo. Alguien o algo que me saque de mí mismo.

¿Por qué me da miedo estar solo? ¿Por qué huyo de mi realidad interior?

Porque esa realidad se vuelve, con demasiada frecuencia, insoportable. Si dentro de mí mismo me encuentro a un enemigo que me juzga, que me humilla y me reprime, que me quiere mal, que no me tiene confianza, que no cree en mí, y que no contento con esto me llena de angustias y de temores, lógicamente no quiero estar con ese enemigo a solas. Porque yo sé que si hay otros no me ataca lo mismo, y mi angustia se diluye un poco. Así sucede en las peleas de parejas: hay tregua durante las visitas.

Es muy triste temerle a la soledad porque sólo en ella puedo reflexionarme, y, por ende, es la única manera de salir de la angustia. Es un circulo vicioso. Es arena movediza. Todo el que lo haya sentido sabe que cuando uno pierde la paz del espíritu en tal forma que no se puede enfrentar con su yo, lo único que anhela es huir de su pensar, de su rumiar regañón y amargo.

Hay gente que cree poder huir de su angustia tomando unas vacaciones en una finca o en una playa solitaria. Para allá se van con una maleta de ropa y dos de angustia. Y si allá desean huir no hay a dónde. Allá no hay teléfono para llamar a alguien, ni está la secretaria, ni el socio. Nadie, sino la naturaleza, el mar, afuera, y, al otro lado, mi yo con mi odio a mí mismo y mi angustia.

Ese es el miedo a la soledad, que es más terrible mientras menos me quiero.

Otro aspecto digno de ser considerado dentro de este estudio sobre el

miedo a la soledad es que ella constituye la única condición previa de todo tipo de creación filosófica, literaria, artística o científica. Todo lo que sea crear requiere la soledad. Y el miedo a la soledad nos hace perder todas esas posibilidades de realizarnos como seres humanos.

El esfuerzo del estudio, de la investigación científica también requiere una cantidad y calidad de concentración mental que no se da sino en la soledad. Gracias a los momentos de soledad de los Einstein, de los Bach y de los Hegel, pudimos gozar, todos los que los seguimos, de su riqueza interior. Gracias a la soledad pudo crear Horacio esos versos que él llamó un "monumento más perenne que el bronce".

¿Si el hombre, ese ser social, no hubiera tenido la posibilidad de gozar de la soledad, qué hubiera sido de la cultura?

Para poder crear arte, "hacer sufrir cambios a los objetos físicos, marcándolos con el sello de uno y reconociendo en ellos sus propias determinabilidades"[2], como nos lo definió Hegel, es necesario estar solo. Lo mismo que para hacer filosofía, música o poesía, se requiere la totalidad de la capacidad pensante, situación que no logra la mente sino estando sola consigo misma.

Por ello se encerró tanto tiempo Miguel Angel para pintar la Capilla Sixtina. Y cuentan que, cuando el Papa Julio Segundo quiso entrar a interrumpirlo para ver la obra, el pintor le lanzo un martillo.

Es un buen ejemplo de lo que siente uno cuando ha logrado un alto grado de concentración y alguien le roba ese estado, lo saca de él, lo interrumpe.

Cuentan de un sabio profesor a quien llegó a consultar un discípulo, en horas que no eran las indicadas, y, a pesar del letrero: "Ocupado", tocó a su puerta. Cuando abrió, el estudiante le dijo: "Profesor: es sólo un minuto". "Para ti es sólo un minuto. Para mí un largo rato para volverme a concentrar". Esto lo entiende tanto el que haya realizado esa manifestación de sí mismo en las cosas exteriores que llamamos arte, como el que ha ido tras de las causas primeras estudiando Filosofía.

Otro aspecto del miedo a la soledad es que produce dependencia afectiva. Cuando yo me quiero no veo la pérdida del objeto amado como el fin del mundo. Cuando no me acepto, el perder a mi amor presenta todas las características de tragedia por el miedo que da el afrontar la vida sólo, sin pareja.

Séneca nos lo enseña con su sabiduría profunda de la vida:

"Hecatón: *¿Me preguntas qué he adelantado? Ser amigo mío.*

Séneca: *Mucho has adelantado, sin duda. Ya nunca estarás solo"*.[3]

Por eso el amor a sí mismo acaba el miedo a la soledad y lo hace fuerte a uno, fuerte en el permanente intercambio de doy y me das, que es la relación afectiva.

El que menos se quiere a sí mismo en la pareja es el que más da. Si los dos se quieren, dan y reciben lo mismo. Pues bien, con demasiada frecuencia vemos parejas en las que hay desequilibrio en el dar y el recibir. Si pudiéramos medir lo que da el uno al otro en una balanza, y en uno de cuyos platillos pusiéramos lo que yo le doy de tiempo, que es vida, de ternura, de atención, de demostraciones de afecto, que al fin por ellas vivimos; y en el otro platillo lo que mi pareja me da en esas mismas categorías, cuando un platillo en cualquier caso o por cualquier causa está abajo y el otro arriba, tendremos que concluir que ese amor no está bien. Y si eso es crónico debemos añadir que está enfermo de supeditación, la peor enfermedad que ataca al amor.

¿Ahora bien, por qué sucede este fenómeno de la supeditación en el amor? Debe de haber muchas causales, pero una primordial es el miedo a la pérdida del objeto amado por temor a la soledad. El que se quiere menos sufre más en una superación y, definitivamente, el que se quiere como es debido cuenta con la autonomía suficiente para llevar una relación clara; vale decir, sin amo ni esclavo.

En los negocios sucede un fenómeno psicológico que todos hemos vivido: Gana el que quiere más lo suyo, sea mercancía o dinero y el que, en realidad o en su mente, necesita menos que se realice el negocio. Cuando a alguien le urge vender su reloj por hambre, cualquier precio le sirve. El que muestre ganas, apetencia, o a un deseo, va perdiendo en el negocio.

Y en este negocio del amor, (perdón, Poetas), sucede algo similar: el que más miedo tiene a la soledad, a perder al otro, paga más caro, aporta más, da más.

Permito que me invada la angustia

El tercer criterio para saber si no me acepto es que dejo entrar la angustia a mi mundo interior. Y la angustia para Freud:

> *"... Constituye un punto en el que convergen los más diversos e importantes problemas del individuo y un enigma cuya solución habrá de proyectar intensa luz sobre toda nuestra vida psíquica".*[4]

Realmente la angustia puede llevarnos a más terribles sufrimientos que los que pudiera inventar el peor de los tiranos. Sólo quien la ha vivido lo entiende. Y mucha gente cree que nadie la ha parecido peor.

No es necesario definir la angustia porque todos hemos experimentado, aunque sólo sea una vez en la vida, esta sensación, o, dicho con mayor exactitud, este estado afectivo.

Es obvio que existe la angustia real, no neurótica, la que sufro cuando sé que me vino algún mal, o presiento que me vendrá; cuando vislumbro cualquier peligro exterior; la que me acomete cuando veo que voy a perder el empleo o cuando me espera un público de veinte personas, es decir, de cuarenta ojos que van a mirar, con permiso, mi rostro y mi cuerpo durante una hora, o así sea un minuto, y van a juzgar mi mundo interior por las cosas que diga.

Y para todos es claro, también, que existe la angustia interior causada por el prisma a través del cual veo negras todas las cosas de la cotidianidad; una angustia que no tiene relación con la magnitud real de las causales; una angustia nacida de adentro, no de afuera; más subjetiva que objetiva. Una angustia endógena, es decir, nacida en mí mismo.

Porque dentro de mi mente no hay testigos ni jueces. Yo puedo cambiarme el panorama de soleado a oscuro, de feliz a triste. Puedo crear monstruos en contra de mí mismo, puedo agravar la enfermedad incipiente y de una simple gripa comenzar a figurar, a maquinar una tuberculosis. Puedo agudizar como grave suceso cualquier accidente sin importancia. Como allá adentro no hay nadie que me contradiga, puedo pensar lo peor para mí y de mí, con la producción de angustia consiguiente.

La angustia vive, pues, en un reino en que lo puede todo en cuanto a hacernos sufrir, y en el que no puede nada en cuanto a arreglar los problemas, sean ellos cuales fueren. La angustia no puede influir en el desarrollo de los hechos. Amanecerá mañana el problema igual, haya yo dormido o me haya pasado desvelado toda la noche pensando en él y angustiándome. Si influye, lo hace negativamente, en cuanto gasto energías posiblemente necesarias para la adecuada solución del proble-

ma. Si no duermo por la angustia no por ello mi jefe me va a dejar de cobrar mi falta, o mi acreedor su dinero y voy a amanecer, por otra parte, obnubilado para buscar las decisiones convenientes a la solución del problema.

Toda la angustia de que soy capaz no puede modificar en un ápice el actuar de los demás del que depende mi problema y no es buen caldo de cultivo para la sana toma de decisiones.

Yo estoy por creer que el mal más grave que sufre la humanidad es la angustia, peor aún que la pobreza, porque uno puede aguantar hambre, y sufrir o no de angustia endógena, como lo puede el que come. A todos nos consta que hay gente que sobrelleva el sufrimiento, la enfermedad, la pobreza, y aun la misma muerte, cuando son inevitables, con entereza, con dignidad, con amor a sí mismo. No estoy enunciando un principio en el sentido que se acepte la pobreza. No, la pobreza es mala y es detestable, como lo es la enfermedad, y es endémica en el mundo. A ambas hay que combatirlas, pero, cuando las sufra, debo saber aceptarlas a la manera de esos viejos, nuestros abuelos, que sabían hasta morir.

Efectos de la angustia

La diferencia entre un estado de alerta normal y la angustia es que ésta paraliza la acción de defensa impidiendo, incluso, la fuga, mientras que en el estado de alerta normal se comparan las propias fuerzas con la gravedad de la amenaza y si es del caso escapar, se pone toda la energía disponible a favor de la fuga, se sacan fuerzas de donde haya y toda la mente y su atención se concentran en la forma de escapar. De la misma manera que si la mente descierne que el medio más eficaz de evitar el peligro es la defensa o hacer frente o incluso, el ataque, entonces, en el estado normal de alerta, concentra toda la capacidad y energía para seguir el camino que evite el peligro o lo supere. La angustia, por el contrario, nos impide afrontarlo y aun huir de él.

Otro efecto de la angustia es el de influir sobre el juicio que es el acto sumo de la mente, el ejercicio mismo de la razón y el hecho más alto de la naturaleza; la angustia distorsiona los verdaderos valores de las cosas aumentando en los juicios lo negativo, eliminando en ellos toda positividad, y acreciendo las posibilidades de que todo salga mal.

Y como la angustia,

> *"Espía atentamente toda acción o circunstancia que pueda justificarla".*[5]

según nos aclara Freud, cualquier coyuntura, hecho o suceso le sirve de nave para embarcarse. Si me fue mal porque me fue mal y si me fue bien porque juzgo que mañana me va a ir mal. Cualquier enfermedad es susceptible de formar en la mente características catastróficas. Nuestro amor, dado que la angustia es el miedo a la pérdida del objeto amado, es con demasiada frecuencia causa de sufrimiento. Ese miedo a perder el amor trae las terribles angustias de los celos, las dudas tenaces de que me quiera, las sospechas, todos esos sentimientos angustiosos que han dado tema permanente a la literatura universal pero que sólo viviéndolos se entienden.

Los efectos de la angustia en nuestro cuerpo pueden ir desde un nerviosismo general hasta temblores, vértigos, opresión en el pecho, sudoración, palpitaciones, convulsiones.

En ocasiones afecta al sistema inmunológico con la correspondiente baja de las defensas y la consiguiente invasión del microbio o virus que esté más fuerte en ese momento en nuestro organismo. Es así como podemos enfermarnos de los más diferentes males, por causa de la angustia.

La angustia en los niños

El niño, porque desconoce todo el mundo al que recientemente ha llegado, siente angustias que los mayores ni sospechamos.

Angustias primitivas como el miedo a morir, proveniente del instinto de conservación del individuo y del de la especie. El adulto sabe que se va a alimentar y que su hambre pasará. Por eso no la ve como un peligro de muerte. Debe de ser por eso por lo que el gesto del niño que llora por hambre es tan angustiado. Recordemos que él no tiene la palabra, ni ningún otro medio de expresar la angustia. El niño no puede comunicar su angustia, y esto se la hace más cruel.

Hay una tendencia generalizada a minimizar el mundo de los niños. Para los adultos como que todas las angustias de los niños son pequeñas.

Y resulta que no. Que, por el contrario, son tan grandes o mayores que las de los adultos, porque estos no son débiles e ignorantes, como sí lo son los niños. Un ítem más. Resulta que entre los adultos y los niños existe, con excesiva frecuencia, incomunicación. El hijo adolescente no le cuenta sus problemas al padre, porque tampoco funciona al revés. El padre no le cuenta sus intimidades. Y eso que el niño no lo puede regañar, ni menos castigar.

A los adultos les parece que todos los problemas del niño son "problemitas". Cuando el niño está triste por celos, cosa frecuente, (lo mismo que les puede pasar al padre y a la madre, aunque en ellos mismos lo ven como grave problema), tratándose de los hijos se suele salir con frases como:

> *"A ver, hijo... ya pasó... ya se arregló...*
> *Aquí está el juguete... ya no llora más el niño"*

Y eso cuando se les dice algo.

Hay muy pocos padres que se interesen verdaderamente en los problemas y angustias de sus hijos, y esto los pueden comprobar los padres por la escasez de hijos que tienen a sus padres por confidentes, por amigos íntimos. Porque, en el amor, todo es reciproco.

El darse cuenta de su propia debilidad e impotencia, el "Sentimiento de Inseguridad" que llamó Adler, forma la primera grada de descenso hacia del desprecio a mí mismo. Allí comenzamos a entender nuestra inaceptación de nosotros mismos.

Albergo sentimiento de culpa

Parece lógico pensar que la angustia nace del deseo de herirme al que me lleva mi sentimiento de culpa, mi conciencia moral. Para Freud, por el contrario, la conciencia moral nace de la angustia:

> *" Si bien al principio la conciencia moral (más exactamente: la angustia, convertida después en conciencia moral) es la causa de la renuncia a los instintos, posteriormente, en cambio, esta situación se invierte: toda renuncia instintual se convierte entonces en una fuente*

dinámica de angustia y luego de conciencia moral; toda nueva renuncia a la satisfacción aumenta su severidad y su intolerancia...

La conciencia moral es la consecuencia de la renuncia instintual; o bien la renuncia instintual (que nos ha sido impuesta desde afuera) crea la conciencia moral, que a su vez, exige nuevas renuncias instintuales".[6]

Lo que llama Freud "Conciencia moral" es un concepto enteramente distinto del de "conciencia" y del de "moral" que sustentan las religiones; es una construcción del hombre contra sí mismo, proveniente del "sentimiento de culpa".

Y según Séneca:

"Nadie puede ser castigado más gravemente que quien está entregado al sentimiento de culpa".[7]

Y es tan terrible que por él, oculta o abiertamente, nacen una gran cantidad de las angustias, las manías persecutorias, las supeditaciones, las fobias.

Este sentimiento parece ser exclusivo del hombre, como lo establece Lucrecio:

"No ves que ninguna otra cosa de la naturaleza se ladra a sí misma".[8]

La angustia, pues, no sólo es la causa de la renuncia a los impulsos instintuales sino que, proveniente del sentimiento de culpa, lo acrece, y castiga en forma despiadada nuestro Ego.

Un consultorio psicológico es un lugar en donde se pueden ver y tratar de medir, o al menos, de vislumbrar las profundidades del sufrimiento que producen la angustia endógena, las fobias y las manías o cualquier tipo de neurosis.

Demasiada gente se atormenta en el mundo sin una verdadera razón, sólo por el sentimiento de culpa.

La culpa está muy unida a la inaceptación de mí mismo. Mientras menos me acepto, más tiendo a sentirme culpable, no sólo de los hechos pasados, sino aun de los futuros. Puedo sentir culpa por mis intenciones.

De nuevo el padre y la formación que recibimos tienen que ver. Formación en que nadie nos dijo nunca: "Quiérete" sino que por el contrario nos hace sentir culpables, desde niños, hasta de la falta de coordinación cerebro-muscular, cuando, por culpa de su poco desarrollo, se nos cae un vaso y se quiebra, "¿por qué lo hiciste, ah?". Esta frase implica una acusación de mala fe, de mala conciencia, contra el niño de que él es malo. Y el niño internaliza este mensaje que le imparte su padre o su madre-padre, acompañado de un castigo físico para ratificarle que es culpable. Ahí le está enseñando el autocastigo. El niño se forma fácilmente el sentimiento de culpa, debido al trato desconsiderado que le dan, por lo general, sus padres a la autoestima que los niños deberían ir creando. Si tuviéramos instrumentos adecuados para medir la relación común entre padres e hijos, nos daríamos cuenta de cuántas veces dicen los padres "No", con relación a las que aprueban "Sí".

La "misión" que supuestamente nos dio la cultura a los padres no puede seguir siendo de negatividad. No haga, no toque, no se toque, no corra, no brinque, no me conteste. Hay una selva de "noes" entre los que vegeta el amor filial, que no florece. Con un instrumento de medición, nos quedaríamos abismados de la innúmera cantidad de negaciones, de prohibiciones y de sentimientos de culpa que nacen detrás de cualquier represión.

Con frecuencia nos preguntamos: Pero, ¿por qué no soy capaz de responder a tiempo y claramente cuando me menosprecian? ¿Por qué no me quiero?.

Pasando a través de la vida de un niño, casi de cualquier niño, entenderíamos el porqué de nuestras inaceptaciones. A él, que sólo es apto para aprender, le proporcionamos, casi exclusivamente, comunicaciones negativas sobre su actuar y por lo tanto sobre su modo de ser, sobre sí mismo.

Cómo queremos que se críe optimista, amante de sí mismo, un niño para quien tres cuartas partes de la comunicación paterna y aun materna sea negativa; vale decir, le están expresando permanente-

mente al niño que él no hace bien las cosas. "¿Cuántas veces te lo he dicho?", o "Te lo he repetido mil veces", quiere decir: "Tú no quieres ser bueno". De donde el niño lógicamente deduce que él es malo.

Y allí nace el sentimiento de culpa, origen de toda la batalla entre el inconsciente y el conciente, entre el "Ello" y el "Yo", Porque esa batalla es la que se lleva a cabo en mí cuando en mi interior me castigo aumentando lo malo y disminuyendo lo bueno. Es esta batalla interior el miedo pánico a afrontar situaciones, a tomar decisiones, lo mismo que el temor a que lo estén persiguiendo, o el miedo a la locura, o el miedo a la oscuridad, todo aquello que constituya un elemento cualquiera de mi guerra interior tiene que ver con la necesidad de castigarme.

Mi propio padre, el juez de lo que es bueno y lo que es malo, me enseñó que cuando soy malo, merezco castigo, que no sólo es dolor físico, sino privación de lo que me pueda producir felicidad: su propia ternura, su amistad, jugar, juntarme con mis amigos, salir, ver televisión.

Por eso no puedo tener paz interior, serenidad y mucho menos felicidad.

El sentimiento de culpa me obliga a castigarme, siguiendo el esquema paterno.

En esas obscuras regiones de nuestra infancia se enraíza la causa primera de la angustia.

El origen de toda angustia y de toda neurosis no es otro que la conciencia de la propia debilidad, la ausencia de lo que denominó Freud, "Sentimiento de potencia ante el mundo exterior".

La angustia infantil es el prototipo de la angustia de los adultos, es su condición previa y su estado preliminar; toda fobia histérica se remonta a una angustia infantil y la continúa, aun cuando posea distinto contenido y la Psicología lo haya llamado de otra manera.

> *"Siembra vientos y recogerás tempestades"[9],* profetizó Oseas, ocho siglos antes de Cristo.

Mato mis amores

La cuarta seña de que no me acepto es que mato mis amores. A estas alturas estamos ya listos para estudiar este hecho, que es tan

común y que acompaña siempre a la depresión y a la angustia crónica. Como no me quiero, no me permito gozar, y la forma más bella de gozar es el amor.

En primer término comienzo por matar mi amor a mí mismo, fuente y modelo de todo amor. La neurastenia, el mal genio, el aburrimiento, son los primeros síntomas. Cuando estoy neura no es que esté bravo contra alguien; es que estoy mal, molesto conmigo mismo.

Muchas veces proviene la neurastenia de que alguien violó mis derechos y yo no tuve el valor de defenderme; o de la sensación de que me estoy regalando y me pongo bravo conmigo por eso; o que hice mal algo, o dejé de hacer lo que realmente me convenía o debía.

Y entonces me trato a mí mismo como lo haría el peor de los jefes, el más duro. Me da ira contra mí, me da neura, me aisló de lo social estirando la cara y haciendo gesto de no querer hablar con nadie, agrio; si me hablan contesto mal, grito, insulto. No quiero ni la amabilidad de los demás y menos acepto la ternura. Nada. Me castigo; me aisló de lo social.

Matar el amor a sí mismo es, también, el no gozar de la vida, de las cosas de todos los días.

Y este estado se puede volver crónico. Todos conocemos ejemplos.

Al matar el amor a mí mismo no gozo la vida, de las cosas de todos los días, de lo simple. Voy matando todas las fuentes de la felicidad una a una: mi pareja, mis hijos, mis amigos; es decir, toda mi afectividad con la que se va también mi sexualidad, que a ella anda siempre amarrada.

En mi ya larga experiencia he sentido que la mayoría de las veces en que se rompe el amor es porque uno o ambos no se quieren a sí mismo. Si a mí me preguntara alguien qué criterio debo aplicar para seleccionar pareja, sin duda le diría que lo esencial es que escoja a alguien que se ame a sí mismo.

Si los dos se aman a sí mismos no se supedita ninguno y cada cual respeta los espacios, los tiempos, la libertad del otro.

Además, es evidente que si uno quiere que el otro lo quiera, su actitud permanente hacia el otro es positiva, es favorecedora del amor, mira las cosas de su pareja bien, con alegría.

Los hijos, que a la larga reciben casi siempre el agua sucia, pagan caro el hecho de que yo no me quiera. Cuando podría ser tan bella, tan fragante, tan vitalizadora una buena relación con los hijos, que dejen de ser los que reciben la ira que traigo de mi oficina y de padecer en carne

propia las consecuencias del desamor de la pareja. También ellos reciben la descarga de nuestras neurosis aumentada a veces por el sadomasoquismo al que incita la relación de supeditación total de los hijos que, injustamente, salvajemente, nos ofrece la sociedad a los padres.

Porque otra víctima de la inaceptación de mí mismo, cuyo amor mato cuando no me quiero, son los hijos. No deseo que me quieran y su ternura la veo como melindres, niñerías.

Simplemente por el hecho de que no resisto el cariño, el amor hacia mí. No merezco ser amado. Más de uno debe de haber sentido con los hijos y los parientes, y hasta con los amigos, en su propio cumpleaños o en cualquier fiesta hecha para uno, embarazo, timidez, rechazo, aún cuando abre los regalos.

Pues bien, esa sensación es la muestra externa, comprobable, de que, cuando no me quiero, no resisto que me quieran. Muy por el contrario, cuando quiero que me quieran gozo con todas las manifestaciones que me hacen de amor, provengan de donde provinieren aunque me regocijo más con las de los más cercanos: la pareja, los hijos, la familia, los amigos íntimos.

Hay quien se queja de que sus hijos, o su pareja, no son cariñosos con él, no le dan afecto, no le agradecen lo que les da, son fríos en la relación. La razón es clara: nunca les enseñó a sus hijos a ser afectuosos con él; nunca se los pidió, y muchas veces se los impidió. Ahora, si de los hijos se trata, es bueno poner en claro que ellos no nos deben agradecimiento alguno por el pan y el techo o el vestido.

Ese es un contrato entre dos personas, padre e hijo, redactado y firmado solamente por el primero, que consiste en que el padre los sustenta y el hijo se desarrolla. No nos olvidamos que el hijo nunca pidió venir a este mundo. Si el niño crece en la edad y en el desarrollo, ya cumple su parte y a nadie se le ocurre exigir a los padres que muestren gratitud a sus hijos por crecer. Es un trato que deja a ambos en condición de quererse o no quererse. Y como el niño es el que está aprendiendo, yo debo enseñarle a que me quiera, amándolo. No hay otra forma.

De todos modos en los casos en que se quieren los hijos, en que se ha desarrollado el amor de amistad entre ambos, los procesos depresivos del desamor a mí mismo cortan fácilmente esa flor. Cuando hay amor entre el hijo y los padres todo es luz. La relación, para ambos, es fuente permanente de felicidad.

Cuando digo que mato mis amores quiero decir todos. A medida que muere mi amor a mí mismo, voy acabando con mis amigos, esos "amores de fin inhibido" que llamó Freud. En una o otra manera, porque ellos me quieren y yo no resisto que me quieran. Y cuando ellos sienten que ya no les doy el cariño que merecen, entonces, simplemente, me dejan, Porque, afortunadamente, en la amistad no hay matrimonio.

2.2 Qué debo aceptar en mí mismo

Podríamos decir que todo. Pero, ¿qué es ese todo?

Revisemos, sin alardear de ser exhaustivos, pero tratando de serlo, los conceptos que representan partes o aspectos de mi ser que yo debo aceptar.

• Mi historia

Jaques Lacan, al explicarnos cuál había sido el progreso realizado por Freud, su descubrimiento, nos afirma:

> *"Para Freud el interés, la esencia, el fundamento, la dimensión propia del Psicoanálisis es la reintegración por parte del sujeto de su propia historia hasta sus últimos límites sensibles, es decir, hasta una dimensión que supera ampliamente los límites individuales".*[10]

Porque él yo que soy hoy, es el resultado de lo que he sido durante toda mi vida. Así como un país no es hoy lo que es por gracia de la nada, sino que lo que hoy aparece es el resultado de muchas guerras, de muchos momentos alegres y tristes, de luchas, de triunfos y derrotas.

Por eso debo conocer y querer mi historia, lo que he sido y lo que he hecho, bueno o malo. Debo reflexionarme sobre ella para poder aprender a vivir. Lo que hoy considero bueno de otras épocas en cuanto se refiere a mi actuar, si hoy veo que lo he perdido, debo tratar de recuperarlo. Lo que veo malo en mi actuar durante mi historia, debo evitarlo para mi presente y mi futuro.

Y cuando veo algo en mi historia, que por mi edad o falta de conocimiento juzgué como malo en mi actuar, hoy, con más experiencia y conocimiento, al analizarlo, lo entiendo. Veo que cuando lo hice no tenía

los datos suficientes.

Porque uno siempre es muy inteligente después. En el momento mismo en que actúo lo hago así porque los elementos de juzgamiento que poseo me indican esa decisión. Al día siguiente o “después” veo mi actuar y lo critico acremente. “Qué bruto, qué estúpido”, como si me pusiera disgustado con mi computador porque no lo alimenté con los datos necesarios y no me resolvió el problema. A la máquina no la incriminamos, pero a nosotros sí.

Los académicos de la Lengua Española tuvieron gran acierto al llamar pretérito pluscuamperfecto, es decir, más que perfecto, a la forma “hubiere” o “ hubiese”: si yo hubiera hecho tal cosa o si no hubiera dicho tal otra. Estamos suponiendo una acción más que perfecta porque en ese momento en que actué no tenía los elementos de juicio que poseo hoy.

Con ese pretérito pluscuamperfecto construimos nuestra historia. Es un momento de deseos fallidos, de inaceptación de ilusiones frustradas, “ si yo hubiera sido”; “si me hubieran dado”, “si no hubiera dicho”.

Y resulta que mi historia es mi yo, como la historia de Colombia es Colombia; mi yo no son estas manos ni esta cara, como Colombia no es tres cordilleras y unos llanos.

Tiene razón, entonces, Lacan en considerar que el individuo debe reintegrar su propia historia hasta los últimos límites sensibles, hasta lo social. O como él aclara: “hasta una dimensión que supere ampliamente los límites individuales”. Vale decir, reintegrar su propia historia hasta lo relacional, porque nuestra historia está hecha de relaciones. Es totalmente social.

Mi historia viene siendo mi relación conmigo mismo, mi relación con mi padre, con mi madre, con mis amigos, mis hermanos.Porque, ¿qué más puede ser mi historia?

Por eso, Lacan aclara que este reintegrar uno su propia historia debe superar ampliamente los propios límites individuales. No hay un problema conmigo mismo. Hay un problema social. Suelo encuevarme en mí mismo, pero todo hecho en mi vida es primordialmente social, hasta la relación conmigo mismo.

El Psicoanálisis consiste en convertir en social mi hecho interior, individual, particular. Al comunicarlo a otro ser humano, no involucrado en mi vida, convierto en objetivo lo subjetivo; en social lo individual. Y así hago consciente, racional, lo inconsciente, irracional.

Y en cualquier método que se adopte, o teoría que se siga, lo importante para arreglar un problema de angustia o minusvaloración es contar la propia verdad del sujeto. Y para seguir el símil con la historia de nuestro país, la verdad de Colombia está en su historia, que interpreta las causas de los hechos, y no se contenta con relatarlos. En la misma forma, para encontrar mi verdad no puedo echar mano solamente de los hechos. Es necesario encontrar qué los causó.

Leamos a Lacan:

> *"Insisto en el hecho de que Freud avanza en una investigación que no está marcada con el mismo estilo de las otras investigaciones científicas. Su campo es la verdad de sujeto; la investigación de la verdad del sujeto no puede reducirse, enteramente, a la investigación objetiva e incluso, objetivamente, al método científico habitual. Se trata de la relación de la verdad del sujeto como dimensión propia, que ha de ser aislada en su originalidad con relación a la noción misma de realidad".*[11]

Esta dimensión propia que es mi verdad, debe ser aislada en su originalidad; vale decir, debe ser vista como sucedió en la realidad, aisladamente de lo que yo creí que sucedía. Es confrontar los hechos como sucedieron en su principio mismo, en su originalidad, con la misma realidad como la percibo hoy, después de los años, con experiencia y conocimientos acumulados.

Yo construyo la imagen de mí mismo basado en esos retazos de mi realidad que voy uniendo en mi memoria. Y cada pedazo de mi realidad viene interpretado por mí de acuerdo a la coyuntura histórica que estaba viviendo en ese momento.

Si, por ejemplo, a mí me sucedió algo a los ocho años que traumatizó mi mundo interior, esa experiencia la guardo, la archivo como la viví. Con toda la incomprensión de mis ocho años. Y de esos trozos falsos voy formando mi historia. Por eso las sumas parciales, el balance diario de esa historia mía construida de esa pobre manera es una imagen negativa de mí mismo. Es mi inaceptación de mí mismo.

• Mi mundo relacional

Decíamos que todo hecho humano es, básicamente, social; es decir, relacional. Mi convivencia con los demás, el trato que yo les doy y el que ellos me devuelven, impregna todo mi mundo. Ni un solo pensamiento mío deja de ser social.

Mi relación conmigo mismo

Hasta la relación conmigo mismo es un hecho social. Incluso, para mi Yo, es él más importante de todos los hechos sociales. De esa relación dependen, en efecto, todas las demás.

Mi relación conmigo mismo es la forma como me hablo, como me comprendo, como trato mi cuerpo, mi mente; la manera como me respeto y me hago respetar; el modo como defiendo mis derechos, como protejo mi serenidad, mi paz interior. El cultivo que brindo a mi intelectualidad y a mi formación artística; el descanso, el gusto, el placer, la recreación que me doy. El no aceptar mi relación conmigo mismo implica, desde luego, no ser mi amigo; es decir: no charlar conmigo sino gruñirme; huir de estar conmigo a solas; no entenderme y ni siquiera tratar de analizarme; no vivir conscientemente mi cuerpo, ni con mi cuerpo ni en mi cuerpo, no gozar el prodigio de mi mente; no tenerme ni exigir respeto; no vivir vigilante para evitar que violen mis derechos en todos los campos; no cuidar mi serenidad, mi paz interior; no cultivarme intelectualmente; no conocer ni gozar del arte.

Debo aceptar mi relación conmigo mismo, tal cual soy, no deseando ser otro. Porque si es verdad que mis padres me fueron impuestos, con más razón puedo afirmar que este cuerpo, esta mente, es decir: mi cara, mi tamaño, mi color, así como mi memoria, mi inteligencia, mi creatividad, me fueron impuestos. Así como no me puse nombre, yo no escogí nariz, ni ojos, ni boca. Yo no seleccioné para mí esta voz que tengo, esta imaginación. Por eso me cuesta tanto aceptarme, y por lo tanto, tener una sana comunicación conmigo.

En ese negocio injusto que nos hace la vida todo debemos recibirlo con beneficio de inventario, como nos viene. Todo el punto está en que lo inevitable heredado yo lo acepte o no lo acepte. Aún los defectos físicos congénitos, todo lo que constituya mi propia yoidad.

Si he de vivir con esos defectos, con esas características que no acepto, es mejor hacer las paces con mi compañero obligado de todo este viaje. Dure lo que dure, tendré que vivir con este rostro. ¿No es mejor aceptarlo, quererlo como es?

Es conveniente recordar que «somos un universo de universos» y que, ciertamente, el universo más importante en el ser humano inteligente y artístico no lo constituyen los rasgos del rostro ni el aspecto físico.

Comprendemos lo absurdo de juzgar todos mis universos como sin valor por el solo hecho de que tenga algo en mi cara que no acepte. Cuando tengo una amiga que no se acepta algo de su rostro, para mí ese defecto no obsta para quererla, y la quiero así como es.

Hemos hablado de gozar de una bella relación con el cuerpo. Así mismo, podríamos hablar de todo lo demás que forma mi persona, mi inteligencia, mi memoria, mi modo de pensar, «mi inclinación, con la que no porfío» que decía Garcilaso.

Para resumir, debo admitir mi relación conmigo mismo como acepto mi relación con mi mejor amigo.

Mi relación con mi padre

Debo aceptar a mi padre. No tengo otro. Y dependo de él y de él no me puedo divorciar.

Por simple diferencia de edades, es casi imposible que yo cambie a mi padre. Además, porque es él quien me ha impuesto sus criterios, y no es probable que vaya a aceptar los míos.

Si me da cariño, estupendo. Si no me lo da, ¿qué le puedo hacer? Si ya he puesto todo lo que puedo de mi parte para hacerle cambiar su relación hacia mí, ¿por qué me amargo? En último extremo, si él no nos quiere, lo único que realmente necesitamos del padre es su espermatozoide, que ya nos lo dio. Y no nos lo puede quitar. Todo cuanto él nos dé de amor está bien, por supuesto, y es aconsejable siempre recibir el amor de donde viniere y mucho más si viene de quien constituyó el todo, lo que es ley y norma para mí en mi infancia. Que me ame el padre, el dueño de vida y hacienda cuando yo era niño, y, a veces, aún de grande, es, además de agradable y altamente apetecible, benéfico por cualquier aspecto de nuestra salud mental y

de nuestra felicidad por donde se mire. Pero ese hecho no depende de nosotros sino en cuanto podamos retornar al padre el amor que él nos dé. Mas claramente: en la relación hijo-padre o padre-hijo, el que tiene la obligación de querer primero es el padre. De cómo me quiera mi padre depende el que yo lo quiera, y no viceversa.

Ahora bien: aclaremos de nuevo que no por haber nacido de un espermatozoide suyo, necesariamente, tenga que amarlo. El amor hacia el padre tiene que conseguirlo, labrárselo, construirlo el mismo padre. Lo propio del hijo es devolver ese amor, dar amor a su padre, como respuesta a la que éste le dé.

Lo que pasa es que el amor de los hijos hay que ganárselo, y si no se merece es imposible que exista. «Me tiene que querer porque soy su padre» es una frase absurda. Así como veíamos que la escritura de la sociedad padre-hijo fue ideada, redactada y firmada sólo por el padre, así podríamos afirmar que es él quien debe hacerse amar, enseñarle a amar a su hijo, en general, y enseñarle a que lo ame a él en particular. El amor no nace silvestre ni por generación espontánea.

Así que el modo como me quiera mi padre constituye un hecho concreto, existente fuera de mí, y que debo aceptar como todo lo que no puedo cambiar. Si veo algo que eventualmente pueda hacer cambiar esta relación, en vez de quejarme, debo intentarlo.

Después, como quedó, quedó. Eso es lo que me quiere; si mucho, magnifico; si poco, así es: eso tengo de amor paterno.

Matar al padre es un concepto psicológico que quiere decir terminar con las nefastas influencias que pueda ejercer sobre mí la imagen del padre. Porque resulta que en la vida todo el que, en cualquier circunstancia, esté por encima de mí, tenga poder sobre mí, todo el que se constituya en mi jefe, en mi auditor, en mi juez, está sentándose en la silla de mi padre en la mesa familiar, está actuando para mí el papel de padre.

Y, como todo lo humano es social, desde la escuela hasta el trabajo, toda mi vida está poblada de padres que ejercen autoridad sobre mí. Cuando me manda llamar mi jefe a su oficina tengo una sensación parecida a cuando mi padre me mandaba llamar a su cuarto. ¿Qué he hecho mal? ¿En qué he fallado? Casi que el mismo sabor en la boca.

Arreglo, en mí, mi relación con mi padre, cuando analizo cuánto me quiere, acepto esa cantidad y, por otra parte, pongo de mí para

que ella crezca, siempre comprendiéndolo en su realidad de él, realidad que tampoco le impone obligatoriamente que me ame.

Porque sucede que en lides de amor nadie ni nada nos pueden obligar. Las madres mismas, que son cuna de la ternura, quieren siempre a un hijo más que al otro, y en casos determinados y demasiado frecuentes la madre no quiere a su hijo. A veces lo odia. Es decir: le disgustan unas cosas de su hijo, casi todas.

Ni una madre, ni un padre, tienen, por ley, que querer al hijo.

El amor nace o no nace, o nace más o nace menos, sin leyes, sin sujeción a nada.

> *«Odio y amo. Tal vez me preguntes por qué hago esto. No lo sé. Sólo siento que sucede en mí y me estremezco»*[12]*,* explica Cátulo.

Lo mismo que sucede cuando entra alguien a trabajar a una empresa y le asignan nuevas personas con quienes debe trabajar. Habrá, posiblemente, uno o dos con quienes establecerá, incluso, verdadera amistad, (aunque puede ser que con ninguno la consiga); con otros pocos establecerá cierto grado de confianza; con otros ninguna y no faltara algún otro que le caiga mal desde el principio.

Y dado que la amistad es amor, y no es, como creen muchos, que el amor sea de oro y la amistad de plata, lo que yo estoy dando a algunas personas en esa empresa y negando a otros es, en últimas, mi amor. ¿Por qué hago esto? Realmente no lo sé. ¿Por qué aún con los hijos quiero a unos más y a otros menos y alguno hasta puedo no quererlo? No obedece el dar mi amor, el repartir mi amistad, a criterios preconcebidos. Es mi yo, es mi libertad soberana, es el acto primigenio de la santa libertad.

Por eso podemos entender que la libertad para amar no se limita por el hecho de ser padre, ni de ser madre. No sería justo con los padres, ni con los hijos, quererlos por obligación social.

El hecho mismo de poder escoger, preferir, por encima de cualquier norma, de cualquier regla, no sólo cuando me lo permite mi razón, o cualquier construcción social, el poder escoger, incluso contra mi razón, contra la norma, es lo que me diferencia de la máquina. Ella no puede escoger nada sino seguir el programa que se le introduzca.

> *«El amor se asume con el arbitrio del alma, no se impone”,*[13] Afirma Publio Siro.

Y más adelante:

> *«El amor no se puede arrancar; siempre puede resbalar».*[14]

El hijo asume con su libre albedrío el amor a su padre, el que realmente se merezca. Porque él fue primero que yo, y no puede esperar amor si no me lo ha dado. Además, si no me enseña a amarlo, amándome, es mejor que se olvide de mi amor. En esto consiste la norma de todo amor sano; en que doy y me dan. Lo otro es un amor supeditado, que es una contradicción en los términos. Y ese amor supeditado al padre se da silvestre. Es el que hace transferencia al jefe. Por él mi jefe me domina; por él termino aceptando los planteamientos de quien me mande, así no se asemejen a los míos.

Ese amor de supeditación al padre es el que tengo que acabar. Está bien: en el pasado me hizo daño. Pues que de ahora en adelante no se atraviese más en mis actos, en mi toma de decisiones. Esto es matar al padre en mí: terminar su influencia nefasta.

Debo aceptar a mi madre

Lo dicho para el padre valga para la madre. Con la adición de que la madre es la ternura; o mejor, ternura se le dice al amor de la madre al hijo.

Claro está que es válido aquí también el hecho de que ni haber aportado un óvulo ni el haber albergado en su cuerpo al hijo determina necesariamente que lo quiera, que lo tenga que querer.

Aquí sí que se ha mitificado el amor. Desde pequeños oímos dichos como: “Amor de madre, que lo demás es hambre” Aceptamos, generalmente, el preconcepto de que toda madre tiene que amar a su hijo.

Pues no. No necesariamente. Y en más de una ocasión llevan a consulta psicológica al niño con problemas que provienen de la falta o la escasez de amor materno. Amor que el niño necesita tanto como

la leche de su madre, y más aún, ya que su cuerpo puede alimentarse con leche de nodriza o de vaca; no así su mundo psíquico.

De ahí viene la necesidad de atención, porque la única medida que tiene el niño del amor de su madre es la atención. Mientras le presta atención lo está queriendo. Recordemos que el niño no tiene la noción de la permanencia de las cosas ni de la permanencia del amor. El juego del «Fort da» que nos explicó Freud, prueba este acerto. Es el juego que todas las madres realizan con su hijo, consistente en esconderse del niño detrás de algún objeto y volver a aparecer. Cuando desaparece la madre el niño se pone serio, desconcertado. Al aparecer se llena de felicidad y se sonríe, o aún se ríe. El niño no tiene la experiencia de que va a volver, y por eso se angustia. Y es largo el período de comprensión del hecho. Más tarde, ya no se angustia. Sigue riéndose; ya es capaz de irlo tomando a juego, a medida que va adquiriendo la experiencia de que su madre vuelve.

El niño requiere la atención de la madre. Según él, ojalá permanente. Necesita la constatación continua de su amor, que es lo único que tiene en este mundo. Al menos así lo ve él.

Desafortunadamente el amor de la madre al hijo no viene puro como un arroyo cristalino. A ese arroyo han desembocado muchas aguas, no siempre limpias. A veces, el desamor de sí misma, o el de su esposo; o antes, el hecho de que no la quisieron ni le dieron ternura a la misma madre durante su infancia; el ser hija deseada o no deseada; en fin, varias otras posibles aguas negras caídas al río de la madre pueden enturbiar su amor hacia el hijo.

Si a esto añadimos la libertad en el amor, que no puede tener excepciones, veremos que es posible algo que parece, a primera vista, herético: que la madre puede no querer al hijo. Cuando el psicólogo, después de serio estudio, se lo comunica a la madre, ésta lo niega y se aira, como acusada injustamente de terrible crimen.

Lo que yo quiero dejar en claro es que ese fenómeno del no amor de la madre al hijo, sí se da, y que no es ningún crimen. Por lo que queda dicho, se ve que es algo completamente natural.

Y he pintado más el desamor de la madre porque es lo que hay que aceptar, cuando se presente; ya que aceptar ese amor siempre deseado por el hijo es muy fácil.

El que mi madre no me quiera como yo desearla, mas aún, ambicionarlo, lo mismo que el amor del padre, es un hecho concreto que, en cuanto no proviene de mí, debo aceptar. Y el amor que la madre le dé al niño, o le deje de dar, no depende en absoluto del niño. Él está siempre dispuesto a aceptarlo. El niño no tiene ni siquiera las trabas que tenemos los adultos para dejarnos amar; los sentimientos de culpa que nos hacen despreciarnos y matar nuestros amores. El niño no alberga sentimiento alguno de culpa. No tiene de qué.

Está guiado por sus instintos de conservación de la especie y de conservación del individuo, de los que es hijo Eros, el amor. No puede sino aceptar todo el amor que su madre le brinde.

Bien difícil es aceptar esta realidad de que la madre no lo quiera a uno, o al menos, no le dé el amor que uno quisiera. Por ser el materno origen de todo amor, hace tanta falta, y su ausencia causa tales traumas en las personas, que llega a influir en toda su vida afectiva, incluso en el desamor a sí mismo. Recordemos que uno ama primero a su madre. Para ella es mi primera sonrisa, y después de ella, como aprendí a amar al primer ser, a sonreírle, comienzo a amar al padre, a los hermanos. En mi madre aprendí que en este mundo, al que entro con un grito angustiado, hay alguien que se interesa por mí, que calma mis hambres instintuales de comida y de ternura. Ella me enseñó que este mundo es social y con ella se inicia mi proceso de socialización.

El que la madre no le dé a uno ternura, o al menos la que uno ambiciona, es un hecho difícil de aceptar. Pero es indispensable hacerlo. Como adulto debo aceptar el hecho de mi madre, sea cual fuere; entenderla en su contexto; no en el mío. Perdonarle en el fondo de mi corazón porque, seguramente, hubo variables que ella no pudo controlar, o de las que ni siquiera se dio cuenta, en la relación conmigo.

Sea como sea, yo no soy juez del cariño de mi madre, ni puedo quedarme llorando toda la vida su desafecto, y dañando, por él, mi amor a mí mismo y a todos los demás.

Suele suceder que, cuando la madre no da suficiente afecto al hijo, éste, ya adulto, ahoga a su pareja con exigencias de afecto exageradas, pagadas muchas veces con la propia supeditación. Y hablo de hombres y mujeres. En ambos la estructura psíquica es la misma.

Otras relaciones obligadas

En el resto de relaciones obligadas ya no tiene tanta importancia la aceptación o el rechazo. Como en el ejemplo que veíamos cuando entro a trabajar a una empresa, en el caso de tíos y primos reparto mi afecto como quiero. Ellos me fueron dados, pero no es necesario que los quiera; no existe con ellos la supuesta obligatoriedad que, comúnmente, se atribuye al amor a los padres.

Es más sencilla la aceptación de esas otras personas que me fueron impuestas por herencia. Es decir, mis parientes, lo mismo que las personas a las que me acerca la vida, a las que me llevan mis circunstancias: hijos de amigos de mis padres; vecinos de la casa que escogieron mis padres; alumnos de la escuela a la que me matricularon sin consultarme. Todos ellos, incluyendo los mismos hermanos, pueden ser o no objeto de mi amor. Por eso, la aceptación de mi entorno social no constituye una grande dificultad ni trae influencia vitanda, como la de los padres.

• Aceptación de mi sexualidad

Aceptación de mi clase de sexualidad

El machismo, imperante hace milenios, hizo estragos en el desarrollo de la mujer como ser intelectual y artístico. El hombre no la dejó entrar al templo del arte, ni al de Fidias, ni al de Picasso, ni al templo de la ciencia.

Por eso, cuando visitamos el museo Británico o el del Louvre, no encontramos obras de mujeres. Y si vamos a la Biblioteca del Congreso, en Washington, podemos constatar que el número de obras escritas por mujeres es exiguo.

La mujer se apropió, tal vez por compensación, de la belleza, de todo lo tenue y lo sutil; de los colores, del perfume, de las flores, de la seda, del uso de las piedras preciosas, del poder arreglar su cuerpo, tocar su peinado, pintarse y adornarse; además, se hizo dueña de la ternura, del poder llorar.

Y los Praxiteles de ayer y de hoy, y los Homeros, y los Beethoven la volvieron piedra, versos y música. Vivimos en tal forma que ninguno

puede ejercer el papel del otro sexo. Juana de Arco y Madame Curie son dos palmas en el inmenso bosque de pinos de los guerreros y de los sabios, así como Safo fue una hermosa flor en el ingente bosque de la palabra escrita que cultivaron los griegos.

Los papeles se dividieron en todo. La misma cultura impuesta por los padres apunta hacia allá desde el primer principio de la vida. Si el niño se pone a arrullar una muñeca, el padre lo reprende severamente, lo mismo que a la niña que juega brusco con sus hermanitos.

Nos criaron en el convencimiento de que sólo puede uno ser hombre o mujer, o del tercer sexo. No había sino esos tres moldes. Así nacimos y crecimos. En una cultura que ignora totalmente el hecho de que todos, por machistas o feministas que seamos, tenemos, en la composición de nuestra personalidad, una fórmula con un porcentaje de masculinidad y otro de feminidad.

Lacan nos lo explica:

> *«Hay un lugar femenino, un tipo de relación femenina con el mundo, que puede ser adoptada por un hombre, con las señas anatómicas de un hombre, como por una mujer, es decir, con las señas anatómicas de una mujer.*
>
> *En cada hombre hay una mujer y en cada mujer un hombre.*
>
> *Para nosotros la diferencia entre un hombre y una mujer no pasa por los signos sociales, ni por los signos anatómicos. Lo que ocurre es que una mujer, toda femenina y vestida de mujer, con toda la voz aguda y los atributos naturales de mujer que la anatomía le da, puede estar en una posición, en una actitud puramente masculina».*[15]

Esta perspectiva cambia el contenido de los conceptos tradicionales sobre la existencia exclusiva de los dos sexos, como entidades puras, incontaminadas cada una de la otra. Y nos enseñaron a ver toda mezcla de los sexos como indigna del ser humano, e identificada con la homosexualidad, a la que se denomina tercer sexo.

Lo que no se puede admitir por nadie en este mundo machista es que el macho tome caracteres, actitudes femeninas. Es decir, todo el que no se declare homosexual tiene que ser macho puro, o «puro macho».

Freud nos ilustra:

> *«El tercer sentido, sociológico, que atribuimos a los términos «Masculino" y «Femenino» se basa en la observación de los individuos masculinos y femeninos existentes en la realidad. Tal observación nos demuestra que ni desde el punto de vista psicológico, ni desde el biológico, es posible hallar entre los hombres la pura masculinidad o la pura feminidad. Todo ser humano presenta, en efecto, una mezcla de sus caracteres sexuales biológicos, con caracteres biológicos del sexo contrario, así como de actividad, (primer sentido de masculinidad y feminidad) y lo mismo en cuanto estos caracteres psíquicos dependen de los biológicos que en cuanto son independientes de ellos".*[16]

Yo debo saber qué caracteres psíquicos, y cuáles biológicos, contiene mi fórmula, y, sea cual se sea, aceptarla plenamente.

Hay personas a las que el padre, la sociedad, les han hecho negarse rasgos reales, del otro sexo, existentes en sí. Y por lo que yo sé, no les va nada bien a quienes les toca sufrir la duplicidad de una vida en la que tienen que ser de una forma para agradar a su padre y a la sociedad y vivir necesariamente otro mundo vivencial que es su propia realidad, su inclinación. Tampoco, ni con terapia alguna, se cambian los rasgos de masculinidad o feminidad que conlleva nuestra realidad biológica y psicológica.

Y esto, como mi físico, debo aceptarlo, no aparentar que carecemos de una característica que nos hicieron despreciar, tener, alejar de nosotros, pero que, no por esto, se convierte en menos nuestra, ni deja de construir nuestra realidad, esto que somos.

Aceptar la cantidad de sexualidad

La sexualidad, así como la altura, nos viene dada a todos en diversas porciones. Y en la misma forma en que hay adultos que miden más de

dos metros, y los hay de metro y medio, así hay gentes superdotadas sexualmente y personas infradotadas.

Pues la cantidad que tengo es la mía, como mi altura es algo que me hace "yo".

La persona superdotada sexualmente, y que pertenezca al sexo femenino, obtiene, de los psicólogos (hombres casi todos) el calificativo peyorativo de "ninfómanas». Ninfas, en Grecia eran las deidades de las aguas, los bosques y las selvas, y no tenían connotación negativa. Y, como es de ley en el mundo machista que ha bautizado todas las cosas, no hay nombre para el macho superdotado; es decir, no hay «Ninfómanos» como tampoco decimos "puto".

Aceptamos la sexualidad que tenemos porque, por más fuerza que hagamos no creceremos, ni en altura ni en sexualidad. Ni tampoco decreceremos.

Claro está que, si no se ejercita, el sistema sexual no crece, no se desarrolla; en la misma forma que cuando un niño no ejercita su cuerpo, su sistema de locomoción, afecta su crecimiento.

Entonces, la sexualidad que tengamos, gocémosla, ya que es una importante fuente de felicidad, junto con la sabiduría y el arte y, para muchos, casi la única.

Lo que suele suceder es que matamos nuestra sexualidad cuando matamos nuestros amores.

Como es ella la que más placer nos da, desaparece en cuanto hace presencia en mi mente el sentimiento de culpa, y me invade la angustia. Cuando hay un cortocircuito en nuestro sistema nervioso, el primer bombillo que palidece, o se apaga, es la sexualidad. Es característica de la angustia continuada matarla, o disminuirla.

Y, como es posible que alguna persona haya vivido toda su vida con angustias, nos es lícito pensar que hay individuos que no conocen, en absoluto, el tamaño de su propia sexualidad y, por lo tanto, mal pueden aceptarla.

NOTAS

[1] Lucrecio. (De Rerum Natura. Colección Universites de France Paris, 1.948, Pág. 122.

[2] J.G.F. Hegel. "De lo bello y sus formas". Espasa-Calpe, S.A. Madrid, 1.980, Pág. 40

[3] Séneca, Ibidem, Pág. 512.

[4] Sigmund Freud. Obras Completas, Biblioteca Nueva, Madrid, 1.948. Introducción al Psicoanálisis, Cap. 4. Una Teoría Sexual.

[5] Sigmund Freud, Opus Citatum. Pág. 426.

[6] Sigmund Freud. "El Malestar de la Cultura". Alianza Editorial, Madrid, 1.975, Pág. 69

[7] Séneca, Ibidem Pág. 240

[8] Tito Lucrecio. Golden Treasure Series. Mc Millan and co, ltda, London, 1.926. Pág. 77

[9] Oseas 8:7, la Biblia, Editorial Herder, 1.972

[10] Jaques Lacan. "El Seminario de Jaques Lacan" Gráficas Instar, S.A Barcelona, 1.981. Pág. 26

[11] Ídem

[12] Cátulo. «Golden Treasury Series». A.M. Cook, Macmillan and Co. Limited. Londres 1.924. P. 25.

[13] Idem. P. 138.

[14] Idem. P. 149.

[15] Lacan, ibidem, Pag. 187

[16] S. Freud, «Una Teoría Sexual». Obras completas. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1.948. Pag. 807.

Capítulo 3

3. SERENIDAD Y PAZ INTERIOR

Una vez conseguida la aceptación de sí mismo viene, como consecuencia natural, un estado de ánimo de permanente tranquilidad, un clima interior apacible, sin tormenta.

Séneca nos lo describe en un precioso libro que tituló «De la Tranquilidad del Espíritu».

> *«Por consiguiente lo que buscamos es cómo encontrar la forma de que el ánimo se manifieste siempre igual y seguro de su manera de proceder, que sea propicio para sí mismo y que mire sus cosas con alegría; que este gozo no se interrumpa, sino que permanezca en un estado de placidez que ni se eleve alguna vez, ni se deprima. Esto será la serenidad. Comó se pueda llegar a ella lo hemos de encontrar por todos los medios a nuestro alcance: de este público bien puedes tú tomar cuanto quieras".*[1]

La serenidad es condición previa de toda felicidad. Es el estado permanente de alegría moderada, de ecuanimidad, de paz interior en el que debo mantenerme; y el que debo procurar hacer todo por adquirir y conservar.

Es, simplemente, que, desde que me despierto hasta que me duermo, permanezco libre de angustia, sin acceder a la ira ni a la tristeza, ni a la desilusión, ni a la neurastenia; y que así transcurra el día, siempre

igual, sin dudas ni desconfianzas sobre mí, sin reproches para mí, sin regañarme a mí mismo.

Mis cosas, todas, tanto mi ser como mi actuar, debo mirarlas con alegría. Esto es ya la felicidad, de la que trataremos en la última parte de este libro. Primero estamos viendo la SERENIDAD, porque ella constituye el terreno firme donde se puede edificar la felicidad. Cuando no miro mis cosas con tristeza, tampoco con deseos ocultos de compasión ni con masoquismo disfrazado, entonces puedo obtener la serenidad. Y una vez obtenida debo gozarla, alegrarme de poseerla y cuidarla más que la mayor riqueza.

Porque, ¿de qué sirve la vida sin la serenidad, sin la paz interior? ¿Vale la pena vivir una vida llena de tormentas interiores, de formaciones tanáticas, de miedos, de inseguridad, de desconfianza sobre sí mismo, de ver sus cosas como sin valor, como sin piso, despreciables?.

Bien basa Séneca la SERENIDAD en el mirar sus cosas con alegría; es decir, en el amor a sí mismo. No veo con alegría las cosas de mi enemigo.

Una bella forma de explicar el amor a sí mismo es hablar de «que sea propicio consigo mismo». Propicio quiere decir benigno, o mejor, benevolente, que viene del latín «bene», bien y «voló» quiero; o sea, quererse bien a sí mismo.

Porque, en el fondo, la falta de paz interior proviene siempre de no quererse bien. Cuando no me quiero actúo como si no mereciera estar bien, estar en paz y concentrado en «la tranquila imagen del constante cambio», que decía Hegel.

Si tengo paz interior puedo vivir ese cambio constante de las cosas, de los hechos, con toda mi capacidad física y psíquica. Me entrego a lo que estoy haciendo, sin distraer energías vitales en angustia.

El poder de concentración de la mente está íntimamente relacionado con la serenidad. Nos permite constatar que el constante cambio de los seres y de su actuar es tranquilo.

Los que lo vemos con intranquilidad somos nosotros.

Nos enseñó Séneca en el texto citado que debemos tener un estado de serenidad tal que «ni se eleve alguna vez, ni se deprima". El estado de sobreexcitación propio de la vida moderna nos hace perderla. Este mundo cruelmente competitivo consigue que, en vez de tranquilidad alberguemos angustia, carreras, afanes, y corremos en tal forma que no podemos parar ni en los tiempos de descanso. Muchas veces el afán es por dentro de uno, no está en las cosas, ni en la tranquila imagen de su constante cambio.

Porque podemos perder la serenidad no sólo con la angustia sino también por el afán que nos crea un padre interno, un cumplir con la ley, un trabajar mucho por la permanente necesidad de afirmarse, de probarse a sí mismo que sí vale. Y por eso corremos, sin parar, sin descansar, siempre como un automóvil en primera marcha. Esto está bien si persigo cosas válidas como la filosofía, la ciencia o el arte. Pero andar corriendo en mi diario vivir, sin paz interior, sin poder vivir la vida, que se pasa como el agua por entre los dedos, es, simplemente, no saber vivir.

Con la serenidad, sin angustia, puedo averiguar mi ritmo y vivir como ordenaba Rubén Darío:

> *«Ama tu ritmo*
> *y ritma tus acciones*
> *bajo su ley».*[2]

Es claro que no puedo imponer mi ritmo a mis acciones si no gozo de serenidad.

Este estado de serenidad no es sólo conveniente para nuestros ratos placenteros, sino, más aun, para enfrentar las penas, los momentos duros, como la muerte.

Esto lo describe bellamente Horacio:

> *«Recuerda conservar la mente serena en las cosas arduas, no de otro modo en las buenas, temperada ante la alegría insólita, tú, Delio, que vas a morir».*[3]

En las cosas arduas es, precisamente, donde más necesito mi firmeza, mi ecuanimidad, mi serenidad, porque cuando se me viene una «tragedia» es cuando toman esa barca todas mis angustias de espera que están asechando el momento, la oportunidad, que se presente para hacerme perder la paz y torturarme.

Consciente de ello debo armar mis defensas contra el patetismo, que es forma de expresarse la angustia. Si no hay angustia, tampoco habrá patetismo.

Viviré la experiencia, por dura que sea, con serenidad, con altura. No digo que hasta la misma muerte, porque creo que hay que comenzar por aceptarla a ella, a la muerte.

Ese es el toro terrible que esta detrás de todo miedo, y ése es el que hay que tomar por los cuernos y mirar cara a cara, para que se nos acabe ese miedo y, por ende, todos los demás.

Los antiguos estimaban que habla llegado verdaderamente a la sabiduría quien aceptaba la muerte.

O, como lo aconseja Marcial:

«El sumo día ni lo temas ni lo escojas».[4]

La aceptación de la muerte implica la aceptación de la vida como es: perecedera. Para mí y para los demás.

Séneca afirma que cuando se le muere a uno su mejor amigo tiene derecho a estar triste un día, pero que, si se lo pudiéramos preguntar al amigo, éste, si era verdaderamente nuestro mejor amigo, diría que no deberíamos estar tristes ni un minuto.

Hay un sentimiento natural cuando algún ser querido deja de existir. Es cierto, pero no lo dejemos volver patético ni permitamos que en él se embarque la angustia. Lo mismo en todos los golpes que nos dé la vida. No se trata de no sentir, sino de sufrir lo menos posible por las cosas inevitables que nos suceden a nosotros, o a los demás, con tanta frecuencia.

Y debemos llegar a la serenidad por todos los medios a nuestro alcance. Todos.

Esto supone que no estamos en ella, y es una invitación a que realicemos las decisiones que podamos para arribar a ese puerto. Porque una vez llegados a él podemos tomar la serenidad que queramos. Debido a que es como la fuente de agua de la plaza, un bien público.

Notas

[1] Lucio Anneo Séneca.«De la Tranquilidad del Espíritu». Tratados Filósofos, Tragedias, Epístolas. E.D.A.F. Madrid, 1.964. Pag. 139.

[2] Rubén Dario. Obras Completas , Aguilar, 1972 pag.76

[3] Horacio. Opus Citatum. Pag. 68.

[4] Marco Valerio Marcial. Opur Citatum. Pag. 123

Capítulo 4

4. AMOR

4.1 Qué es amor

Poco he ganado con la serenidad si no tengo amor. Amor a mí mismo y a los demás. Sería un terreno fértil, y ya preparado, pero sin la siembra.

La serenidad es el paso previo, indispensable, para lograr la felicidad. Pero es sólo el paso. La felicidad no se concibe sin el amor. La serenidad es el terreno; la felicidad el sembradío.

El amor es lo más grato, lo más apetecible que tiene esta vida. Es una actitud, un sentimiento, un estado, un efecto por el cual busca el ánimo el bien verdadero o imaginado y que debe gozarlo.

Amor es, pues, gozar de alguien o de algo. Implica placer, felicidad. Es lo opuesto a la muerte.

El amor hace la historia de la humanidad y la historia individual. Podríamos decir que amar es vivir. Sólo el que ama algo, o a alguien, vive. Y mientras más ame, mas vive.

El que ama verdaderamente se ama a sí mismo y a todas sus circunstancias. Ama su casa, a su gente, su jardín, su libro, su trabajo, su concepción política.Todo lo maravilloso que ha creado el hombre lo ha forjado con el amor: amor al arte, a la belleza, a la literatura, a la ciencia.

4.2 Cómo se mide el amor

• Le doy mi tiempo

El primer criterio para medir el amor tiene relación directa con el tiempo, que es vida.

Cuando amo a alguien, o algo, quiero estar con ese amor el mayor tiempo posible, de tal modo que llega a desaparecer el cansancio a su lado y cualquier período que no esté con él lo siento como perdido.

Así ama el amante y no de otra manera el sabio, el artista, el misionero, el político. Son largas las jornadas del amor y sin fatiga.

Los mismos regalos que vienen asociados históricamente al amor tienen el significado de que el otro se acordó de mí y en prueba me consiguió algo, me dio su tiempo.

Y tiempo es atención. La que desesperadamente pide el niño llorando o haciendo daños: la que anhela, más que nada, el amante; por razón de la cual se ha creado el arte y ha investigado la ciencia. Atención que no es más que tiempo del otro. Así hablemos de atención médica, estamos hablando de tiempo-hombre.

Lo más valioso que tiene el hombre es su tiempo, su vida. Es lo más preciado. Así como el niño adora que la madre le regale su tiempo, así quedamos para toda la vida. El amor es, en últimas, tiempo, o, mejor, amar es dar tiempo. Y pedimos atención de nuestros amigos; es decir, tiempo de ellos dedicado a nosotros.

Por eso la medición número uno del amor es el tiempo. El mismo dinero me ha costado mi tiempo, mis horas de trabajo. Por eso, cuando regalo dinero, también estoy regalando tiempo. Tan es así que el dinero viene siendo tiempo, que al que trabaja le pagan tanto dinero por 40 horas de una semana. Y, como el resto de horas las ha de pasar descansando por estar fatigado por su trabajo, se puede considerar que esa cantidad de dinero es lo que vale su semana de vida, en términos económicos. No olvidemos que Marx decía: "Capital es tiempo acumulado"

Esa atención que nos encontramos aquí como medida del amor es la misma que constituye, o no, la memoria. Visto así, no hay personas desmemoriadas sino con poca capacidad de atención.

Si la persona me hace falta, o si mi arte me hace falta, es porque lo quiero. Es evidencia de grande amor el hecho de que me desespere

cuando no estoy escribiendo o pintando, o con ella. Me parece que estoy perdiendo el tiempo. Si la quiero nunca estaré tan ocupado que no saque el ratico para llamarla, así sea el gerente más recargado de trabajo; cuando digo: «no he tenido tiempo de llamarte”, estoy diciendo que tuve cosas más importantes qué hacer con mi tiempo.

También al revés funciona este criterio de medición del amor para evaluar el odio.

Cuando odio a una persona no quiero verla. Si está en casa de un mutuo amigo y me la encuentro allí, o no entro o se me daña mi tarde. O me paso al otro andén, o me devuelvo, y me pierdo, cuando me lo encuentro en la calle.

No quiero compartir mi tiempo con él. Y no lo vuelvo a recordar sino cuando, por casualidad, lo mencionan.

Así vemos que el tiempo, mi tiempo, es el primer criterio de medición del amor.

Si me hace falta la persona, la ciencia, mi novia, es porque la quiero.

Si nadie me hace falta,

> *«Yo sé que voy a morir, porque ya no quiero a nadie».*[1] Como decía Antonio Machado.

Una persona puede pasarse la vida sin querer casi nada, o casi a nadie. Esto es pobreza afectiva. También hay quien vive todo su tiempo pleno de amores.

Es importante aclarar, en cuanto se refiere a la falta que la persona o cosa me haga, que hay una maleza parecida al amor y que, cuando éste se muere, guarda sus apariencias. Es el acostumbramiento.

Este animal de costumbres, que es el ser humano, se aferra a los amores extintos, y aun a los no existentes los representa como vivos. Y así puedo creer que amo a una persona a la que, simplemente, estoy acostumbrado.

Por esa maleza del acostumbramiento se termina el amor en la pareja y no se dan cuenta. Y llegan hasta a odiarse y, por el acostumbramiento, no lo realizan. Y todos conocemos parejas que, en el fondo, quitando las apariencias que la sociedad les impone, son enemigos reales, y a veces acérrimos.

La disculpa mas socorrida es que no se separan por los hijos. Los pobres hijos siempre pagan los platos rotos. Es todo lo contrario: por los hijos precisamente debe separarse una pareja que no se quiera. Separados, al menos, no vierten ese veneno diario sobre sus hijos, sus peleas.

Ellos se están cobrando mutuamente la obligatoriedad del compartir el tiempo. Y como vimos que cuando no queremos a alguien huimos de él, por eso es tan duro para muchos el retornar a casa a compartir, por obligación social y familiar, su vida, su tiempo, su mesa, su lecho, con alguien que no quieren.

Porque el acostumbramiento no me da las energías para la convivencia que me da el amor.

Si deseo saber si me amo a mi mismo, no tengo más que ver cuánto tiempo me dedico. Hablo de horas de formación, de desarrollo de mi propio yo. Cuántas horas consagro a leer a los grandes.

Cuántas horas invierto en la ciencia, en el arte, en la literatura, que son los espacios en los que puedo crecer, desarrollarme como ser pensante, como ser reflexivo. Si me quiero, estudio. Cualquier ciencia, pero estudio. No puedo contentarme con vivir desarrollándome sólo en el contacto inmediato con el mundo sensible, como «el individuo particular», de Hegel. Me desarrollo en cuanto ser reflexivo, que puedo hacer míos los conceptos a los que los sabios llegaron tras ingentes esfuerzos. ¿Cómo voy a vivir en este mundo sin leer La Ilíada, sin conocer la Afrodita de Fidias, sin oír a Bach?

Cada libro de genio, que mi amor a mí mismo me hace gozar, amplía mi espíritu, ensancha mis fronteras, me hace crecer.

Si no me estoy dando ese placer, si me dejo absorber por el trabajo de tal forma que no me quede tiempo para crecer, para desarrollarme, dentro de diez o veinte años tendrá mi espíritu el mismo tamaño.

Lo dicho para la ciencia, valga para el arte. La creación con la forma, el color y el movimiento, me llena, me satisface, como ser reflexivo. Si yo no dedico tiempo al arte, a estudiarlo y a ejercerlo, le estoy negando posibilidades de desarrollo a mi propio espíritu. La pintura, la escultura, la música y muchos otros colaterales, son tierra fértil donde puedo sembrar la riqueza de mi espíritu.

Y valga también todo esto para la literatura, la más grande de las artes, en la que se expresa el mensaje en material más noble que el oro: la palabra humana, prodigio de la naturaleza. La épica, el teatro, la poesía.

Quien no goza de la poesía se está perdiendo de un paraíso.

Otra muestra importante del amor a mí mismo relacionada con el tiempo consiste en el descanso que me permito, que me regalo. Horas de sueño y horas de diversión. Porque puedo ir abandonando mis entretenciones, mis distracciones; a mis amigos, como ya lo vimos, los voy matando, uno a uno, a ellos, que son una de las mejores diversiones.

Esta es una medición del amor a mí mismo relacionada con el factor tiempo, que puedo aplicarme cuando lo desee. Siempre que me esté regalando tiempo, me estoy queriendo. Cuando me hago falta, es decir, cuando necesito mi soledad para gozarla, para disfrutar del arte, de la ciencia, de mis amigos, estoy practicando el amor a mí mismo. Cuando acaricio a alguien y recibo sus caricias; cuando oigo música o la ejecuto, disfrutándola. En pocas palabras: cuando estoy alegre y me doy cuenta de que soy feliz, esté haciendo lo que esté haciendo.

• Acepto al otro tal como es

El segundo criterio para medir el amor es la aceptación de lo que se ama, sea persona, idea política o religiosa, ciencia o arte. A mi convicción política la acepto tal cual es, no le veo nada malo; y un defecto es apenas una «característica» en mi amigo. La mujer que todos ven como fea, y es mi íntima amiga, o mi amante, a mi no me parece. Tal vez hasta creo que tiene bonita sonrisa, o veo algo bello en sus ojos. Sucede, a veces, que conocemos a una persona cuyo rostro se nos hace francamente feo, y, a medida que charlemos con ella va como despareciendo su fealdad.

Mirémoslo al revés y veremos cómo a mi enemigo, por el contrario, le encuentro muchos defectos; todos. Y si alguien lo alaba, siempre tengo listo, expreso o tácito, el "sí, pero...".

Lo mismo pasa con mis otros amores.

En lo político mi concepción del mundo, del hombre, de lo social, de lo económico, es completa, es la que es, no tiene errores como las otras. Sea de izquierda o derecha. Lo mismo en lo religioso y algo parecido en las escuelas filosóficas.

No sólo acepto en la otra persona o cosa que amo todo lo que ella es, lo que la constituye, sino todo lo que la representa lo que significa; todo lo que se le parezca. En pocas palabras: acepto sus cosas.

En la misma forma que cuando me quiero veo mis cosas con ale-

gría, así también, cuando quiero algo o a alguien, miro sus cosas con benevolencia. La bandera de mi movimiento político lo mismo que el pañuelo de mi amada. El amor es un sol que no sólo ilumina al que amo, sino a todo lo que él es.

Acepto todo lo que es él. Esa es seña clara de amor. Su modo de ser, de parecer, de caminar, de hablar, su nivel de inteligencia. Y si amo a mi partido político, me gusta su modo de ver al hombre, sus teorías, sus métodos de acción. Lo mismo sucede en la religión, en el arte y en la ciencia.

Cuando el amor se muere, porque, aunque lo fingimos siempre eterno, también se muere, comienzan a no gustarme las cosas, las particularidades de la persona que amaba. Y lo que antes no me molestaba en ella, como que se agrava y empieza por fastidiarme, y, a medida que se extingue el amor, me estorba más. No le aguanto sus ronquidos, me molestan hasta sus olores íntimos.

Y, siguiendo el paralelo, cuando se va muriendo mi amor a mi partido político, que también puede morirse, comienzan a ser válidas objeciones que antes veía como no ciertas, como propaganda, chismes de la oposición. Esas son señas claras del desamor, o de que se murió el amor.

• Deseo que otros amen mi amor

Aunque los dos criterios ya expuestos identifican mi grado de amor, o si lo hay, existe un tercer criterio que acompaña, por lo general, a los anteriores: cuando amo, yo quiero que todos amen a mi amor. El proselitismo existe en todos los dominios del amor.

Muestro el retrato de mi novia a mis amigos; la presento; voy orgulloso con ella por la calle y tengo su fotografía sobre mi escritorio, de modo que todos la vean.

Cuando tengo un amor quiero dos cosas relacionadas con este tercer criterio: que se sepa que tengo ese amor, y que los otros lo quieran.

También este criterio de medición opera al revés. Cuando no la quiero, no deseo que se sepa que ando con ella. Ni pretendo, en absoluto, que otros la estimen.

A eso se debe el que tendamos a hablar bien de nuestros amores y a hablar mal de cuanto odiamos.

En lo político funciona este criterio a la perfección. Las gentes

marchan, gritan, vociferan a los cuatro vientos su concepción política; quieren que se sepa que la tienen. Y en cuanto al proselitismo no es más que el deseo, el anhelo de que los otros quieran mis ideas.

Lo que odiamos políticamente queremos que nadie lo oiga, ni lea sus teorías, sus «falsedades». De ahí que quemen los libros, o los persigan, como cualquier Ayatollá.

También cuando amo la ciencia o el arte opera el hecho de que yo desee que otros quieran tener ese mismo amor. A esto se deben los maestros, los educadores cuya única finalidad, a la que dedican todo su tiempo, su vida, es que otros amen su ciencia, su arte. Y también por odio a la ciencia, porque no se propague la verdad, porque otros no la amen, han asesinado a más de un Jesús y un Galileo.

• Comparto sus amores

El cuarto criterio para saber si amo u odio es el hecho de que cuando amo a alguien comparto sus amores. Y mientras más lo quiero, más acepto, más me agradan sus gustos: sus autores preferidos, sus cantantes predilectos, sus amigos, su ropa, su perfume.

Y este criterio es muy válido también al revés: cuando se me va muriendo el amor, comienzan a no agradarme sus amigos, sus gustos. Si a ella le encanta el cine, a mí va dejando de gustarme. Y así todo: su profesión, y hasta su arte.

No son suyos mis amores ni míos los suyos.

Y aunque este criterio presupone que aquel a quien amo pueda amar, es decir, sea un ser humano, no la ciencia, ni el arte, porque esas entidades no son sujetos de amor, sin embargo, cuando es un hombre quien dirige la institución o el partido que quiero, amo lo que él ame, sea líder político o religioso.

4.3 Objetos del amor

Pueden ser objeto de amor, y por lo tanto, de odio, mi propio yo, el otro ser humano, lo político, lo artístico y lo científico. Describámoslos brevemente, ya que veremos estos mismos objetos del amor como las fuentes de mi felicidad.

• Mi propio yo

Como todo lo existente, mi propio yo puede ser objeto de mi amor o de mi indiferencia u odio. Podríamos decir que en la mayoría de los casos la gente no se quiere a sí misma.

Nacimos en una cultura que nos destinó más al odio, a la aversión a nosotros mismos, que al amor. Inclusive se ha estigmatizado al «amor propio», confundiéndolo con el egoísmo, cuando son dos entidades bien diferentes y hasta antagónicas.

Porque cuando me amo deseo que me amen y por eso me doy. Quien no ama a nadie, no se ama.

El fin, el propósito, el objetivo de este libro no es otro que el encender y soplar ese fuego del amor a sí mismo, que es el que da calor para todos los amores. Porque hemos visto que nadie en esta sociedad nos enseña ni nos fomenta el amor a nosotros mismos. «Ama a tu hermano», «ama la rectitud», «ama la patria», «ama la naturaleza». Esas son las voces de mando sobre el amor. Y otras muchas, entre las cuales no está «ámate a tí mismo».

Por eso, como nadie nos lo enseña, debemos ser autodidactas del amor a nosotros mismos, convencidos de que, sin él, no podremos amar a nadie, ni nada.

• El otro ser humano

Al otro lo amamos, nos es indiferente o lo odiamos. Como a todo, pero más particularmente que a las cosas porque el otro es como nosotros, se reflexiona, y puede devolvernos amor u odio, no sólo con el gesto sino con la palabra.

Lo amamos en muy diversas formas, con distintos amores: a la pareja, a los hijos, a los amigos. Hay una franja de gente a la que trato socialmente y no amo. No es que me sean indiferentes, pero no puedo decir que los amo: mi jefe, mi compañero de oficina, mi vecino.

Y en este entremezclarse de lo social, casi todos mis amores y mis odios están contaminados con el afecto, o el desamor, a alguien, a un ser humano. No sólo mi amor a la matemática o a la filosofía, lo mismo que el odio a ellas, depende de mi profesor, sino, según el cuarto criterio de juzgamiento, los amores se contaminan. Por ejemplo, deja de gustarme lo que propone mi enemigo político.

• Otros objetos del amor

Me es dado amar y odiar en lo político. Amar lo político es desear influir en el futuro de la sociedad en la que estoy inmerso.

Desglosando lo político del interés utilitario, el amarlo es querer a los demás en tal forma que se llega a dedicarles la vida entera.

Una comparación fácil nos hace comprender cómo el amor a lo político funciona igual al amor a la pareja: en ambos hay celos, pasión hasta entregar la vida; los dos amores son únicos; aceptan totalmente al otro como es. Lo que otros critican como errores, defectos, tanto en mi teoría política como en mi pareja, para mí son características, quizá las que más quiero de una y de otra.

Así funcionan todos mis amores.

4.4 Nacimiento del amor

Nace el amor de repente, sin preverlo ni buscarlo; más aún, sin que yo haya hecho nada para conseguirlo; casualmente en una noche cualquiera en que yo no quería ir a esa fiesta y, de pronto, cuando menos pienso, se cruza mi mirada con la de otra persona. Ahí nació. O cuando voy a acompañar a un amigo a una conferencia, y de improviso me encuentro una teoría política, una concepción del hombre, me enamoro de ella y la abrazo, la amo.

En un sólo acto llevo a cabo todo el proceso de selección, elección y coronación de mi amor. Y por ese mismo acto soberano le perdono sus defectos, le perdono sus faltas, con amnistía total.

Y el tiempo no existe para el amor. Apenas nace ya es grande. Miro a una persona que nunca he visto, y en un instante, ese nuevo conocido, ese hasta hace poco desconocido, comparte mi yo más que un amigo intimo de mi infancia.

Como nuestro sentido más desarrollado es la vista, las miradas son las que mejor comunican el amor. Quizá, por eso, debido a que las miradas son mensajeras de la chispa del amor, están tan estrictamente reglamentadas. No podemos tocar a otra persona con la mirada, y menos a los ojos, por más de dos segundos, a no ser que sea nuestro amigo. En la calle, en el bus, en cualquier parte. Porque las miradas son como brazos largos, sutiles, que tocan a la otra persona. Uno siente cuando es

observado. Lo siente en los ojos y lo siente en el cuerpo. Y por eso nos volvimos hábiles en manejar la mirada de modo que no se cruce con la del desconocido que nos tocó enfrente en el bus o en el parque. Las miradas son como haces de luz, que no pueden enfocarse directamente hacia los ojos de ningún desconocido.

Cuando se cruzan las miradas quiere decir algo como que se comunican dos mundos interiores, transmitiendo en forma perfecta desde la ternura del amor hasta las oquedades del ocio.

Por eso en la mirada nacen los amores y en la mirada de la otra persona distingo claramente el grado de amor u odio que siente por mí.

La mirada no está en los ojos, entidades muy fijas, a las que si se les quita su contexto, su arco de párpados, cejas y rostro, como en esos modelos en que estudian los médicos, muestran una inexpresión agresiva. De hecho, la mirada depende de una cantidad de pequeños músculos del rostro que están acostumbrados, por un aprendizaje de toda la vida, a tensionarse o relajarse, en la medida exacta para que produzcan el gesto que represente con precisión mi mundo interior. Y esos pequeños músculos saben tensionarse en la precisa proporción y con la necesaria coordinación, en armonía, para mostrar que en mi mundo interior hay amor, o tristeza, u odio o envidia, o infinidad de sentimientos.

Y así nace el deslumbrante amanecer del amor en la mirada y la vida del amor se expresará siempre en ella.

4.5 Vida del amor

El amor es un ser vivo y, por lo tanto, como todos los otros seres vivos, tiene que alimentarse.

Entendemos fácilmente de qué se alimenta el amor al arte: de leer sobre arte, de contemplarlo, de ejercerlo; la ciencia tiene el fuego para encender la hoguera de la pasión en la bella, variada y compleja naturaleza y en el fenómeno de lo social; quien ama la literatura, y la poesía, tiene cientos de autores que han escrito millares de páginas y versos, entre los que se liban mieles exquisitas, que nutren la mente.

Pero, ¿qué come el amor a otra persona? ¿De qué se alimenta? Como los grandes cetáceos, como la ballena que come sólo pequeños peces, el amor come detalles, provenientes de la atención. No de actos heroicos, ni de salvar al otro de un incendio. Por el contrario, el amor vive de

cosas pequeñas. De una flor silvestre que yo me agaché a recoger para ella, lo cual implica que le di mi tiempo, es decir, mi vida. De darle mi atención, mi yo, muy frecuentemente, al oírla, al mirarla, al consentirla, al brindarle ternura.

Cuando me regala mi ser amado una flor, me llena de alegría como si no fuera a durar sólo un día; más que si fuera de oro. No es la cosa en sí que me regale. Es que esa florecita efímera representa su amor, quiere decir que me ama y, por eso alimenta mi amor.

La vida y la salud del amor, como la nuestra, dependen del cuidado que se les dé. Y esto es cierto con todos los amores; si entre la pareja no hay detalles, el amor se muere. Claro que también es cierto que cuando el amor se enferma o se va muriendo, se van acabando los detalles.

Quisiera poder describir esos detalles pequeños de los cuales se alimenta el amor. Son de la cotidianidad, pero no son la rutina. No es, entonces, el organizarle ella a él sus camisas ni él llevarle el pan. Es, primordialmente, mirarla y oírla. Porque lo que menos queremos es pasar desapercibidos para la persona amada.

Y el mirar y el oír son aves raras en este mundo en que vivimos.

Mirar a los ojos a quien nos habla es muestra clara de atención. Al principio del amor contemplamos, embelesados, los ojos de la pareja. Cuando se enferma el amor, la miranos como quien observa el vacío, o miramos a otra parte, al periódico, a la calle, mientras conversamos. Y esto es aplicable a toda persona a quien queremos y con quien, ciertamente, deseemos conversar. La comunicación de mis ojos con los ojos del otro, cuando me habla, es regalo que yo le hago, pues le asegura toda mi atención.

Si el mirar es importante, no lo es menos el oír. Son detalles de amor, primordiales porque pertenecen a la vida diaria; oir a la otra persona es no sólo permitir que su voz penetre por mi oído, sino involucrarme en su mundo. Cuando quiero a quien escucho, me interesa, verdaderamente, lo que está diciendo y le comento, y le pregunto aspectos de lo que dice. Ese es el regalo que le doy al otro, ése es el detalle que tengo con él.

¿Cómo te fue? ¿Cuándo? ¿Con quién? ¿Para qué?, son interrogantes que demuestran interés. Si yo no los hago, o si me vuelvo monosilábico, quiero decir que no me interesa. Por eso son tan cortas las conversaciones de los que no se quieren.

Son estos dos detalles, mirar y oír, los primordiales alimentos del

amor. Lo otro son las miles de diversas caricias y ternuras aplicadas, no sólo con las manos y la boca, sino con mi actuar que demuestra que es permanente mi deseo de que mi amor se sienta bien, se sienta bella, inteligente, amable, deseable y deseada. Todo acto realizado por mí en este sentido alimenta su amor hacia mí.

Hay detalles que destruyen el amor, como oirla sin dejar de leer mientras ella habla, así no entienda lo que estoy leyendo, o mirando la sopa; o contestarle continuamente con un "ajá" que le transmite mi desinterés.

El acento, el tono de la voz, la inflexión en una misma palabra, repercute en diferencias tan grandes como del día a la noche. Puedo ser tierno, indiferente u hostil al sólo pronunciar su nombre. Y una palabra insultante envuelta en un tono de voz amoroso, puede sonar dulce.

La inflexión, el tono de la voz, sabe comunicar a la perfección la ternura lo mismo que el desamor y el odio. En esto de comunicar sentimientos, sin que la iguale en capacidad de expresión, el tono de la voz es como la mirada. Y eso que la mirada es el más perfecto transmisor de nuestro mundo interior.

4.6 Muerte del amor

Un aspecto que debemos mirar con relación a la vida del amor pasa por el hecho de que no es eterna. La vida del amor es humana, profundamente humana y, por lo tanto, mortal. Ahora bien: no tiene, necesariamente, que durar lo mismo que la vida del hombre. Por eso la unión no debe ser hasta que «la muerte nos separe» sino «hasta que el amor se nos acabe».

Como una planta, como mi gatito, el amor tiene, por lo general, ciclos más cortos de vida que el hombre. No pretendo establecer ninguna teoría, pero pensemos en que, a excepción de las células del cerebro y del hígado, reemplazamos todas las demás de nuestro organismo cada siete años, según dicen los citólogos. ¿Qué de raro tiene que el amor también se acabe?

Además, hay que tener en cuenta un hecho en la muerte del amor y es que cada uno de los dos miembros de la pareja va cambiando día a día, mes a mes y año a año. Hoy, sea a los treinta, sea a los cuarenta, son ambos muy distintos de cuando se casaron a los dieciocho o los veinticinco. Son otros y el desarrollo de su personalidad no corrió, ni necesaria ni posiblemente, por el mismo camino. El desenvolvimiento de la persona

se lleva a cabo en una curva que viene dada en parte genéticamente y fijada por los hechos de la infancia, que no fueron los mismos para cada miembro de la pareja. A medida que pasan los años, se van diferenciando más las curvas de sus vidas.

Así que por desnutrición, de no comer, y por mutua diferenciación, se empieza a morir, y en efecto, se muere, el amor.

Como no se dan cuenta que el amor se ha muerto, no lo sepultan y, entonces, hiede: es natural.

El amor insepulto causa las peleas continuas, las discusiones por todo, la agresividad mutua. Porque cada uno le carga al otro su libertad perdida, su juventud desperdiciada, en aras de una guerra constante. En el caso de la mujer, el hecho de que el puesto del amor esté ocupado por él, que no la quiere. En el caso del hombre, porque tengo que cobrarle eso y toda mi infelicidad, y, entonces, lo que ella quiere no me gusta, sólo le contesto para contradecirla, sus cuentos son aburridos. Como hay que aguantar así la vida, con la agresividad tomo venganza contra mi pareja.

Y ya vimos que el amor insepulto perjudica primordialmente a los hijos. Cualquier entierro que se le dé es bueno para ellos y, por supuesto, para la pareja.

Nota

[1] Antonio Machado. «Poesías Selectas» Editorial Macci, Barcelona. 1.969. Pag 47.

PÁGINA EN BLANCO
EN LA EDICIÓN IMPRESA

Capítulo 5

5. RELACIÓN CON LOS DEMÁS

5.1 Quiénes son los demás

Dado que el hombre es esencialmente social, su felicidad depende en gran medida de los demás. Partiendo de la base de que todo vínculo con los demás está regido por la estructura de la relación conmigo mismo, estudiaremos enseguida la doble vía, de ida y de regreso, que existe entre mi yo y los demás. Estaremos atentos al punto de vista que analiza a los demás como fuente de felicidad para mí.

Ya veíamos cómo únicamente cuando me quiero puedo amar a los demás.

Desde este punto de vista podemos dividir ese concepto de «Los demás" en: amores, padres, hijos, conocidos, desconocidos, enemigos y amigos. Es decir, por grados de amor.[1]

• Amores

Vamos a ver las dos clases que hay: los amores de fin realizado y los de fin inhibido.

Amor de fin realizado

Pareja y felicidad

Cuando hablamos de «amor» a secas, sin especificar de quién, estamos aludiendo a la pareja. «Mi amor» es mi pareja. Porque el extremo positivo

de la escala del amor es la otra persona que amamos. Es el mayor afecto en intensidad, en cantidad. Novios, maridos o amantes.

En la pareja es donde la persona goza más libremente del placer. Lástima que esta situación tan agradable sea tan escasa y se destruya tan fácilmente. Lástima que sea tan difícil de conservar esa situación de pareja.

Llamamos «mi amor» a la pareja porque a ella la podemos amar sin represiones. Amar con la mente y con el cuerpo.

A mi pareja la puedo amar sin los límites que tengo que guardar en el amor con mi padre, con mi madre y con mis hermanos. Por fin no hay incesto. Es amor no inhibido.

Amar a la pareja constituye, por ello, la más apetecida experiencia para el ser humano común. Este amor ha sido el eje de la literatura, su mayor motor y su personaje más frecuente e importante.

Realmente lo más bello que existe en este mundo es el amor a la pareja, sea él o ella. Todos los momentos que llena los hace breves, endulza nuestra vida el sólo pensar en ella. Nuestra felicidad, pues, está íntimamente enlazada al hecho de

> *"Amar, amar, amar siempre, con todo*
> *el ser y con la tierra y con el cielo*
> *con lo claro del sol y lo oscuro del lodo:*
> *Amar por toda ciencia y amar por todo anhelo.*
> *Y cuando la montaña de la vida*
> *nos sea dura y larga y alta y llena de abismos, amar la inmensidad que es de amor encendida*
> *y arder en la ilusión de nuestros pechos mismos",*[2] como ordena Rubén Darío.

La sexualidad en la pareja

Cuando se está dando ese amor que rompe límites, satisface plenamente mi Ello. Mi inconsciente, deja de tener tensiones y descansa de todas las habidas. Descarga la psique y por ello se llama catártico.

Entonces entramos al reino de la felicidad por un espacio de tiempo.

La intimidad con la pareja es el único oasis sexual que nos deja la sociedad. Por lo escaso y perecedero tiénese por gran bien. El poder mirar los órganos sexuales, tapados, ocultos desde la infancia; el gozar

de lo más bello de la naturaleza que es el cuerpo humano, como es, sin tapujos, sin asco, sin tabúes y por el contrario, con infinito placer. Verlo bello, bueno, sano.

Darío cantó con elegancia simple lo que es la carne de la mujer, su sexo.

> *«Carne, celeste carne de la mujer. Arcilla,*
> *dijo-Hugo-; ambrosía más bien, ¡oh maravilla!*
> *La vida se soporta*
> *tan doliente y tan corta*
> *solamente por eso:*
> *roce, mordisco o beso*
> *en ese pan divino*
> *para el cual nuestra sangre es nuestro vino.*
> *En ella está la lira.*
> *en ella está la rosa,*
> *en ella está la ciencia armoniosa,*
> *en ella se respira el perfume vital de toda cosa".*[3]

Y mi pareja, hombre o mujer, esta ahí, desnuda, sin ocultar nada, sin mejorar nada, sin aparentar nada con la ropa. Tal como es: sus formas, su piel, pero, especialmente, la forma y la piel de su sexo, por cuanto prohibida, por cuanto deseada más que cualquiera otra cosa en mi inconsciente.

Y se da la grata coincidencia de que al tiempo que veo la piel del otro libre de prohibiciones, la mía está así mismo ausente de deformadores visuales. Estoy desnudo y él o ella también lo está. Hay en ello tanto de prohibiciones rotas, tantos tabúes generacionales violados, que place en el fondo del ser. Y el placer se refleja en los ojos, en el rostro, en el cuerpo. Y va adquiriendo grandes proporciones cuando se retroalimenta el placer de cada uno con el que ve, oye y siente en el otro o en la otra. El organismo tiene sonidos que demuestran los diversos grados de excitación y el escucharlos resulta el mejor estimulante. Y no sólo con sonidos. Todos los sentidos aportan informaciones sobre la excitación del otro. Toda esa información es asimilada, sentida, gozada.

Cuando se conjuntan todos los sentidos a dar placer al tiempo forjan una sinfonía con muchos instrumentos, o, por qué no decirlo, la sinfonía se parece a este goce sexual de todos los sentidos actuando libremente,

tranquilamente, a su propio arbitrio, a su máxima capacidad.

Cuando vivimos plenamente la vida sexual de pareja, estamos en los campos propios de la felicidad.

Como es de bella, de apetecible esa relación sexual con la pareja, así es de frágil. Tiene muchos enemigos. Como lo sexual está basado en lo imaginario, cualquier entidad que destruya o altere dicho imaginario, nos deja de repente, ante nuestra desnudez, la prohibida.

La situación de satisfacción sexual plena tiene requisitos para darse y formas muchas de desbaratarse.

Cuando no nos queremos no resistimos los placeres del amor ni del sexo. Puede llegar mi sentimiento de culpa, mi inaceptación de mí mismo a tal extremo que no acepto gozar en absoluto. No sólo no soy digno de gozar, sino que merezco sufrir. Hecho este juicio el inconsciente lo ejecuta. Y daña el placer, lo corta cuando se está dando, cuando todo está listo para que se produzca. Un mero recuerdo, una pluma, destruye el imaginario que sustenta la excitación sexual.

Otra forna de dañar el placer sexual es un producto del machismo: la obsesión del orgasmo masculino dentro de la vagina como causa y fin único de la sexualidad. En esta sociedad tal parece que todo macho que acaricie a una mujer tiene ya por eso la obligación de la introducción y la eyaculación so pena de dejar de serlo.

La caricia, que debe ser en sí la sexualidad, se relega a las pocas que el macho necesita para la conveniente erección. El proceso de excitación de la mujer, más lento por naturaleza, no se tiene en cuenta por el hombre y así éste llega al orgasmo cuando la mujer está comenzando a crear su imaginario.

Insisto en el concepto de caricia como sexualidad ya que, desde su nacimiento, los dos contenidos se confunden. Caricia es ternura en el infante y en el adulto, y la estructura del placer está hecha de ternura.

Por eso la obsesión del orgasmo intravaginal del hombre destruye el placer de la pareja. Sin el orgasmo la sexualidad es de caricias, de darse mutuamente a través de la ternura, que va envuelta en la caricia.

El orgasmo desarma el imaginario. Apenas sucede se siente la desnudez y aun se percibe cada uno sucio. Lo que hasta ese momento era motivo de excitación, las secreciones naturales, se convierten de repente en suciedad. De pronto nos provoca lavarnos.

Si la sexualidad en la pareja es la única libertad sexual dentro de esta

sociedad, debemos cuidarla y cultivarla, e impedir que perezca por una de las causas anotadas o por otras.

La amistad en la pareja

He tratado primero, someramente, la sexualidad y la pareja y he dejado de segundo el tema de la amistad de fin realizado que vendría siendo el amor, porque la sexualidad no requiere el amor. La gente no necesita, cuando realiza el acto sexual, que haya un gran amor para sentir alto placer. Más aún: un gran amor no augura, necesariamente, un buen clímax sexual.

Y no es cierto que el amor a la pareja esté sujeto a lo sexual indefectiblemente. Que una buena sexualidad aumenta el amor, es cierto. Pero también es verdad que puede haber mucho años sin gran sexualidad.

El amor a la pareja es un alto nivel de amistad. Como ella, comprende la aceptación del otro tal cual es, no a pesar de sus defectos sino con, o hasta por, sus imperfecciones.

La pareja ideal es aquella en que cada uno se quiere a sí mismo. Entonces se darán amor para conseguir amor. Porque esa es la única forma de adquirirlo. Entonces cuidarán de su amor como de un bien que les da felicidad. No lo expondrán al peligro; lo cultivarán.

Si cada uno se quiere a sí mismo, ambos tendrán interés en permanecer felices y en cuidar el amor.

Para poder tener confianza en el otro es necesario quererlo. Y la relación de la pareja se basa en esa confianza mutua sin sombra de sospecha. Hay, pues, una mutualidad entre el amor y la confianza. Cuando yo quiero a alguien confío en él. En el desamor siempre hay desconfianza. Cuando yo sé que no me miente, que no me oculta nada, entonces le tengo confianza. Una mentira abre la brecha de la desconfianza.

La persona que se quiere no depende totalmente de nadie sino de sí mismo. Por eso nunca tiembla por perder el amor, es decir, no crea angustias, que no son sino el miedo a la pérdida del objeto amado.

El que se quiere verdaderamente vive en sí y para sí. Por eso no depende de ninguna relación. Las tiene y tan intensas o más que el que no se quiere, pero tranquilas, sin miedo a que me cambien por otro u otra, que es lo que constituye la base de los celos. Estos nacen en la inaceptación de sí mismo que amplía las posibilidades de que a mi pareja la seduzca alguien con más cualidades o con menos defectos que yo. De ahí nace la inseguridad, madre de los celos.

Una persona que se quiere, primero, no se va a echar a morir por que se le vaya la pareja, y, segundo, no ve probable que se la quiten porque cree en sí mismo y le parece que bien vale la pena de ser amado.

Esa persona que se quiere va a hacer todo lo que está en sus manos para no perder a su amor.

Lo cuida, lo consiente, lo mima. No lo engaña. Hace todo esto y más, porque si lo quiere desea que lo amen y eso es lo que hay qué hacer para que lo amen a uno.

A más de quererse cada uno a sí mismo, la pareja debe respetarse sus mutuos espacios, sus mundos, sus tiempos.

Porque cuando alguien se quiere, necesita de tiempos para sí mismo, de descansos en la continuidad de la relación.

Al otro, en la pareja, no debemos absolverlo, invadirlo de modo que lo sofoque nuestro amor. Cuando no le dejamos libertad de encontrarse consigo mismo, llega un momento en que se cansa, se satura.

Al hablar de espacios me refiero al tiempo: que cada uno pueda tener ratos solo; al espacio: que cada quien tenga su rincón, su sitio; a lo intelectual y lo artístico: que los dos desarrollen su mente en campos diversos; a lo político: que tengan la posibilidad de opinar en forma distinta en cuanto al hombre y su sociedad. Sólo así podrá mantenerse la identidad de cada uno, de lo que depende la integridad de la pareja.

Hay un concepto errado de que los dos se deben volver uno. Ese es un imposible metafísico. Deben quererse como distintos, como ingredientes diversos de la pareja. Quererse y respetarse sus mutuas peculiaridades, sus diferencias.

Deben, incluso, fomentárselas.

Lo mismo digo de los amores distintos de cada uno. Cada quien, antes de unirse, quiso personas, animales, cosas. Al unirse no se presenta necesariamente un nivel de amor en el otro por los míos como el que yo tengo. Fuera de que ya entran a competir en el amor de pareja.

Esa posesión total lleva a detestar el heho de que la persona añada goce con otras personas, con su profesión, con su arte, pinceles o piano, o con su partido político o su negocio. Se llega a considerar como a un enemigo a todo aquél o aquello que me robe mi pareja.

Y los perniciosos celos aparecen hasta contra una idea o una cosa. Si algo hay que acabar en la pareja para que esta dure, es esa sensación

de que el otro es propiedad privada mía. De que todos sus suspiros, sus ilusiones, sus pensamientos deben ser míos.

En la pareja se da un tipo de posesión que no se encuentra ni en la esclavitud. No es sólo su cuerpo sino su mente, su sentimiento. Que no piense en otro, y menos que ame a otro. Es más que la posesión misma de un objeto. Aquí se amarra la libertad de amar, de sentir siquiera algo de amor por cualquier otra persona.

Y esto funciona, más o menos, cuando subsiste el amor; pero cuando éste se va acabando, va siendo muy difícil conservar las prerrogativas de la propiedad privada.

La conformación de la pareja

Otro aspecto que hay que tener en cuenta cuando estamos hablando de encontrar felicidad en la relación de pareja es el hecho de que ambos vienen de partes muy diversas, primero, y, segundo, de que cada uno sigue una curva de desarrollo, iniciada en infancias diferentes. Cuando deciden unirse ya han vivido parte de esa curva que va a seguir progresando con la tendencia, con la inercia que se le imprimió en un principio.

> *"El camino es hacia donde indique la primera huella»,*[4] decía Publio Siro.

Lo que quiero expresar claramente es que si una pareja se casa de dieciocho años y veintiuno, ya han vivido bajo influencias distintas esos períodos. Dichas influencias son las que dan forma a la curva. Pero lo que hay que resaltar es que durante un período, digamos, de siete años, que es en el que se cambian casi todos las células de nuestro organismo, la pareja sigue viviendo junta, pero la curva de cada uno se sigue proyectando. Y esa proyección de la curva va hacia donde lo indique la primera huella. No es posible cambiar lo actitudinal por un contrato de vivir juntos.

Crece entonces la curva de cada uno, pero no unida a la del otro sino en forma separada y, a veces, divergente.

El reclamo frecuente de que «ya no eres el mismo o la misma» enuncia una verdad, ya dicha por el poeta:

> *«Nosotros, los de entonces*
> *ya no somos los mismos».*[5]

Si supusiéramos que una de las curvas de desarrollo personal correría paralela a la otra, es decir, que dejara de seguir sus propias tendencias de desarrollo convirtiéndose en la otra curva, estaríamos ante un caso de supeditación, de negación de elementos importantes de la propia personalidad.

Un buen número de parejas se distancian con el tiempo. Se van acentuando los rasgos adquiridos en la infancia, en la adolescencia; aumentan y se desarrollan características psicológicas, partes de la yoidad, facetas de la personalidad semiocultas cuando se conocieron.

Este desarrollo propio que a unos separa, a otros, no muchos, une. Como que las curvas de desarrollo en ellos tuvieran tendencias similares.

Desgraciadamente son muy escasas las parejas en que la convivencia no se paga a expensas de la supeditación de uno de los dos.

La supeditación de uno de los miembros de la pareja al otro viene auspiciada por el masoquismo y el sadismo propios de la especie humana. Muchas personas experimentan un placer cierto al sufrir y al hacer sufrir. Y en lar relaciones de pareja se da la oportunidad de hacerlo. Claro que estos goces sadomasoquistas se dan en el ámbito inconsciente, es decir: concientemente yo sufro, y sé que estoy sufriendo mucho. Y aun lo deploro. Pero en el inconsciente estoy conforme con ese placer y, como mi inconsciente sabe la forma de que se produzca en mi pareja la ira para que me humille, me grite o me pegue, lo provoca y obtiene ese placer.

Así se explican muchas supeditaciones en parejas que se pasan injuriándose mutuamente durante años.

La pareja aporta felicidad a cada uno de sus miembros cuando ambos están libres de supeditación, y cuando, por quererse ambos a sí mismos, están interesados en vivir felices y se ayudan en ese empeño tan difícil pero claramente posible, respetándose mutuamente su individualidad y sus espacios.

Amores de fin inhibido

Después de tratar de la pareja en función de la felicidad, como amor de fin realizado, logrado, nos corresponde hacer algunos apuntes sobre los amores de fin inhibido: familia y amistad.

Padre y felicidad

Debo trabajar mi relación con mi padre de modo que mate toda influencia negativa y así pueda sacar felicidad de esa relación que se va a reflejar ante mí en toda ocasión en que de cualquier manera se me presente la autoridad.

En las exigencias desmesuradas hacia mí mismo; en el esclavizarme de las normas; en el aterrarme de la voz autoritaria del jefe; en el llenarme de angustias y tensiones antes de un examen o de una conferencia, en todas esas ocasiones está presente la imagen de mi padre, perjudicando mi actuar, destruyendo mi seguridad en mí mismo, impidiendo mi creatividad.

Desde el miedo al policía hasta el pánico ante lo que representa la justicia, constituyen el resultado enfermizo de mi miedo al padre.

Aunque esta actitud mía esté respaldada en la realidad de un padre normativo y justiciero, y así haya pasado hasta por una no muy alegre experiencia en mi relación con mi padre, yo mismo puedo cambiar las cosas de modo que esa relación me dé felicidad.

El perjuicio que le infringió a la seguridad en nosotros mismos la forma inadecuada en que nuestro padre nos metió a la estructura de poder que es esta sociedad, puede ser reparado por la autoconciencia.

Lo mismo que la actitud ante mí mismo puede ser mejorada, como lo anotamos en la primera parte de estos apuntes, en la misma forma la mente, con el prodigio de la autorreflexión, puede desviar la influencia mala del padre, lo que Freud llamó matar al padre, y construir sus propios basamentos sobre su amor a sí mismo, única sustentación válida y permanente para el actuar de la vida.

Quitar de repente las estructuras paternas que interfieren nuestro actuar es imposible si no se tienen listas otras bases en que se pueda sustentar la seguridad en nosotros mismos. Porque esa supeditación al padre depende precisamente de la anulación que éste llevó a cabo de nuestra personalidad, de nuestro amor a nosotros mismos, única base sana de la propia seguridad en sí mismo.

Desde este aspecto es imposible que esa relación con mi padre me dé felicidad. El único goce que puede sacarme de la supeditación es el placer masoquista. Sólo se obtiene felicidad en la relación con el padre cuando se convierte en relación de amigos, de amor. Amigo es más que padre porque esta relación no implica la intimidad y la amistad sí. Y eso es todo.

De tal manera que lo único que debo hacer con la relación actual con mi padre es buscar que nazca la intimidad. Si esto no es posible, dado que algunos padres tienen terror al afecto con sus hijos que requiere la intimidad, entonces sería prudente cortar toda supeditación y tratarlo lo mejor posible. Esto por la obligación que tengo conmigo mismo de rodearme de amores y destruir lo que vaya contra mí.

El padre no es uno cualquiera de los amores con que debo rodearme. Es el que definió que existiera un ser humano que fui yo. Y por este motivo se arrogó, en la mayoría de los casos, derechos sobre mí que, sin quererlo él, me supeditaron a su influjo. El convertir al padre en amigo, en cuanto se pueda, tiene por eso más importancia para la psique que hacerlo con cualquier otra persona.

En este momento de nuestra vida contamos con un tipo de relación con nuestro padre, así esté muerto, que puede ser insano, perjudicial. Puede haber en esa actitud odio oculto porque no nos dejó ser nosotros mismos, porque siempre se acostó con nuestra madre, porque fue duro en el castigo y parco en el afecto, porque nos impuso todas las prohibiciones de la cultura como si fuera más empleado de ella que padre nuestro.

Hay mucho de lo que se puede acusar a los padres, en la mayoría de los casos. Poco de bueno les deja la defensa a ultranza de la cultura. Pero sea cual sea el caso mío, debo tener en claro que me es preciso superar a ese padre, matarlo, destruyendo todo su influjo nefasto en mí.

Al cambiar mi relación con mi padre cambia mi actitud ante la ley, ante el jefe, ante las obligaciones, ante el dinero mismo. Pasa a ser reemplazada la poca aceptación que él me da con la mucha que me da mi seguridad en mí, nacida del amor a mí mismo.

Además de esto hay que desmontar una serie de estructuras perjudiciales que están contenidas en el concepto de padre como esa tendencia obsesiva a la perfección, al orden, a dar más y más, a no conformarse con nada de sí mismo, a la compulsión por lo perfecto.

Fijaciones de la etapa anal, estas exigencias de perfección se convierten en enemigas de la felicidad. Nunca me aplaudo, nunca me siento satisfecho. Todo lo tengo que hacer mejor todavía.

Y así muchos se convierten en los peores amos de sí mismos, en los más exigentes, en los más cruelmente estrictos, que nada se perdonan ni se aceptan que no sea perfecto y nunca para ellos lo es lo que hacen. Y aun lo que en otros aceptan, en ellos rechazan.

Este es obstáculo común para la creatividad. Los altos niveles de exigencia no nos dejan escribir, pintar, crear. Frecuentemente impiden, incluso, independizarse. Son empleados o profesores desde el punto de vista del jefe, pero, mirado desde la óptica del empleado que se exige en exceso, no es bueno su sobreesfuerzo que lo desgasta y lo deja rendido para las horas suyas, sin fuerzas para gozar, y ni siquiera para cumplir con las relaciones del hogar. Si lo doy todo en el trabajo no puedo contar con energía para leer un libro o pintar un cuadro, o simplemente vivir.

Por otra parte ese empleado no se siente tan perfecto como para funcionar solo. Su necesidad de perfección no le permite independizarse.

Ese esfuerzo inmenso se realiza en la realidad en aras del padre. Para satisfacerlo y ganar su confianza, único apoyo que tiene la seguridad en sí mismo. Sólo que el Superego, padre despiadado que nos creamos en nuestro interior con partes de lo que fue el nuestro, nunca se satisface y, por lo tanto, nunca entrega la aprobación, la confianza en mí mismo que me hace ver buena, completa, acabada mi tarea.

Este síndrome de perfeccionismo destruye para muchos el futuro, la felicidad. En la toma de decisiones es necesario que los niveles de exigencia que nos pongamos sean alcanzables con agradable frecuencia y dentro de los límites de lo posible.

De rato en rato nos es dable hacer un esfuerzo y saltar más alto. Pero que esto no sea el patrón permanente.

«Pronto romperás el arco si siempre lo mantienes tenso”[6].

Por otra parte ese afán de perfección me obliga a entregar más vida, en tiempo y energía, a mi trabajo a costa del descanso, del recreo, del desarrollo personal.

Pero lo más grave que tiene e+ste síndrome de perfección es que no deja tiempo ni energía a la felicidad fuera del trabajo y dentro de él no lo satisface su desempeño precisamente por el perfeccionismo.

El trabajo, si es justo, si es humano, me debe dejar tiempo para mi desarrollo personal, mis lecturas, mi música, mi progreso, mis aficiones.

Y no sólo tiempo. Porque nada gano con salir a las cinco de la tarde pero sin energías. Ese sacrificio en el altar del padre va en contra de mí mismo y de mi familia.

Madre y felicidad

Madre es ternura. Todo lo que la madre se haya arrogado de ley, corre la suerte ya aclarada del padre. Lo típico de la madre, lo que debe contener su imagen, es la ternura.

Así que el significado de madre es la ternura misma, es el sentimiento, lo sensible. Por lo tanto el amor, el arte, la poesía.

Nuestro acercamiento a los aspectos eróticos de nuestra vida dependen en gran medida de nuestra madre, de la ternura que nos dio y de la que nos enseñó a sentir; del amor que nos profesó y del que nos enseñó a tener. Y del que nos negó.

> *«El sentimiento es lo primero, el pensamiento lo último; de allí que el sentimiento nos parezca más concreto que el pensamiento, el cual es una actividad de la abstracción, de lo general".*[7]

En lo que vibre la sensibilidad está la influencia materna como donde mande la autoridad se da el influjo paterno.

Ahora bien: lo sensible es la parte de la vida que más honda relación tiene con la felicidad. Es su hábitat indispensable. El paraje de las ideas, de los conceptos, es frío, sin calor, hasta que se unan con el amor o el desamor que los saca de su rigidez, los tiñe de colores, que les da sabor, que les pone vitalidad.

La sensibilidad la adquirimos especialmente durante los cinco años comprendidos entre los dos años y los siete años, que es cuando se lleva a cabo el proceso denominado por Freud «Complejo de Edipo».

Nos hemos de detener en el estudio del complejo de Edipo al analizar el tema de «Madre y Felicidad" porque no hay otro de mayor trascendencia ni más central en la infancia de ambos sexos, ni en la determinación del carácter y de la capacidad afectiva del individuo, ni en la formación de los rasgos de masculinidad y feminidad. Freud trató

sobre el complejo de Edipo innato no sólo como hecho consagrado sino como el fenómeno básico de la vida psíquica y como la doctrina central del psicoanálisis. Y al hablar de la relación de madre y felicidad este punto lo resume todo.

> *"Cada individuo se le presenta, al llegar al mundo, la misión de dominar el complejo de Edipo. Aquel que no lo logra sucumbe a la neurosis».*[8]

Freud analizó sus propios deseos infantiles, sus sueños y los de niños y adultos a quienes trataba y descubrió que el niño vive su propia sexualidad sin intervención de lo social y que, por lo tanto, las barreras, las prohibiciones sociales no le competen. Es puro Ello. Por eso, naturalmente, se enamora de su madre (o padre) y tiene celos (de su padre o madre). En la tragedia griega Edipo Rey, cada espectador o lector se reconoce con el hijo culpable, porque alguna vez, en su fantasía, quiso que su mamá fuera suya, poseerla. La fantasía tiene los mismos efectos provocadores que la realidad, ya que contiene el deseo. En este mismo sentimiento de identificación con el culpable basa Freud la indecisión de Hamlet en matar a su tío que comparte el lecho de su madre. "La conciencia nos hace a todos cobardes", dice en un monólogo.

La sensación de propiedad privada en el amor no la inventa el adulto. Es la definición más acertada del Complejo de Edipo. El Ello no es social, no comparte su gran tesoro. En él se mantienen las épocas de la humanidad en que había que pelear por conservar la pareja. Por eso se constituye en el centro de las relaciones del hogar, como nos lo explica Freud.

> *«El niño ya desde muy pequeño empieza a mostrar un afecto especial hacia la madre a la que considera propiedad suya. Viendo al padre como un rival que le disputa su posesión exclusiva. También los hermanos pueden despertar rivalidad o ser deseados. De este modo el complejo de Edipo constituye el núcleo de las relaciones familiares en las que toda hostilidad y todo deseo ilícito son censurados".*[9]

Ese ser humano que el niño se encontró y al que conquistó con la primer sonrisa es digno de toda esa disputa ya que la madre es la única que da todo sin exigir, ni pedir siquiera algo en compensación.

El esquema infantil del Complejo de Edipo permanece y se perpetúa en el inconsciente durante la vida del individuo. Y se mantiene a pesar de todas las prohibiciones porque la represión, por fuerte que sea, puede contener los impulsos, no destruirlos. El complejo de Edipo constituye, para Freud, el punto central de la evolución del individuo y la raíz sexual del afecto.

La sexualidad en el amor con la madre, en el Edipo, no está reducida, como lo presupone mucha gente, a lo genital. Lo que hace duro de digerir este concepto es una supuesta carga de genitalidad que no contiene, fruto del mundo machista en el cual lo sexual se homologó a lo genital.

El sexo del Edipo con la madre es total, es sensual y es psicológico. Es un ser que me trae paz, que me aleja el terrible padecimiento del hambre mediante algo que pone en movimiento todo mi erotismo cuando se introduce en mi boca llena de terminaciones nerviosas sexuales.

Para que podamos entender bien las satisfacciones que están en la base de ese enamoramiento debemos comprender que la boca del niño y el pezón de la madre son zonas en donde se concentra gran cantidad de dendritas terminales del nervio «pudendus», o «vergonzoso", que fue como denominaron los anatomistas a esta compleja estructura nerviosa que percibe y transmite las sensaciones sexuales.

Melanie Klein, tomando como punto de partida el Complejo de Edipo y la carga de culpabilidad que éste implica, sitúa la base del conflicto y, por lo tanto la base de la estructura de la personalidad, en la relación más primitiva del niño con la madre.

En la «Introducción al Psicoanálisis» señala Freud que en la relación del niño con la madre, el interés egoísta del niño hacia ella constituye el punto de apoyo de la actividad erótica infantil.

Para Freud el complejo de Edipo es el más importante y decisivo legado innato de la horda primitiva y de los tiempos tribales. Los elementos que lo componen son, por una parte, el instinto de la horda primitiva que implica relaciones sexuales incestuosas y por la otra, la herencia arcaica innata que implica la prohibición tabú del incesto y de matar al animal totémico, símbolo del padre.

En la teoría Freudiana, literalmente todo depende de la manera en que se resuelva el complejo de Edipo. Por lo tanto, el resultado del trabajo conciente sobre el Edipo, el hacer conciente lo inconsciente, es decisivo para el individuo y, por ende, para la sociedad.

Freud nos habla de

> *«Ese terrible complejo de Edipo.... todos conocéis la leyenda griega del rey Edipo, que habiendo sido condenado por el destino a matar a su padre y desposar a su madre, hace todo lo posible para escapar a la predicción del oráculo, pero no lo consigue y se castiga arrancándose los ojos cuando averigua que, sin saberlo, ha cometido los dos crímenes que le fueron predichos".*[10]

Hasta los dos años de edad la norma de desarrollo del Complejo de Edipo es idéntica en niños y niñas. Pero desde el momento en que descubre un objeto sexual en forma de una persona del otro sexo, los dos toman caminos diferentes.

> *"Comienza el niño a tomar a su madre como objeto de sus instintos libidinosos y la niña lo hace hacia el padre".*[11]

Ahí nace mi yoidad. Lo que tengo de masculino o femenino. Porque todo depende de un proceso de asimilación por el amor del padre del otro sexo. Durante el Edipo nace el papel femenino de la personalidad en los niños y el masculino en las niñas que se perpetuará por toda la vida.

El Complejo de Edipo en los varones

Comenzaré, como lo hace Freud, por apuntar cómo se resuelve el Complejo de Edipo en los varones.

Cuando a los dos años el niño descubre en su madre un objeto sexual, no ha aparecido aún la operación mental de represión de sus instintos sexuales. El conocimiento de su objetivo sexual se ha apartado de él y su atracción sexual se le presenta como simple amor. Su madre es su «objeto de amor".

En la misma época también, la barrera incestuosa innata y arcaica, ayudada e instigada por las prohibiciones de la sociedad contemporánea, comienza a funcionar. Esto hace que el inconsciente encubra la naturaleza sexual de sus sentimientos hacia la madre.

En esta época de los dos a los siete años, período crucial en la vida del varón, el niño, según Freud, desarrolla una actitud «ambivalente» hacia su padre: lo admira y quiere ser "igual que él" cuando sea grande. Es su ideal. Por otra parte, el hijo observa que el padre es un obstáculo entre él y la madre y empieza a considerarlo un rival inquietante.

Estos sentimientos se transforman en el deseo de liberarse del padre y ocupar su lugar. La identificación con el padre tiene, en ese momento, el contenido ambivalente de admiración y respeto por un lado y deseo de muerte por el otro. También esto es la evolución innata, decenas de miles de años después, de la actividad de los hijos, en la horda primitiva, hacia su padre, su deseo de ser como él y su deseo de matarlo.

El destino innato del niño lo lleva a una situación muy dramática: el hijo ama sexualmente a su madre, respeta, idealiza y odia al padre y le desea la muerte. Hay aquí suficiente carga emotiva perturbadora como para hacer estallar la mente de un adulto, cuanto más la de un niño de dos, tres o cuatro años.

Durante el transcurso del Complejo de Edipo se forma el Súper Yo, y la mente del niño, de puro Ello que era, se convierte en «civilizada" o sea, queda completa, con un Ello y un Yo, y un Súper-Yo. Este último se construye de los remordimientos por el deseo de incesto y por el deseo de muerte. En este proceso la autoridad del padre constituye la médula del Súper Yo, que adopta la severidad paterna, perpetúa la prohibición contra el incesto y asegura así al Yo, lo más posible, contra la reaparición del deseo incestuoso.

Cuando un niño resuelve el complejo de Edipo queda en la psique una gran carga de energía sobrante que se puede transferir a objetos no sexuales en forma de sublimación. Es decir la energía sobrante se dirige a fines no prohibidos, más aún, aceptados socialmente, como el juego y el estudio, y más tarde el trabajo o la ciencia o el arte.

Es ésta, según Freud, la solución " ideal" del complejo de Edipo en los varones. Pero esta solución se logra muy rara vez. El resultado más común es la represión del Complejo de Edipo y no su destrucción.

Así que el Complejo de Edipo o se supera, o se sublima, o se queda

en el Ello del adulto. En el caso más usual, en el cual permanece en el Ello, en el Complejo de Edipo se están reprimiendo al mismo tiempo los deseos de incesto y los de muerte, y se sufren sentimientos de culpa y temor por el castigo. Esto desemboca, necesariamente, en regresiones, miedos, fobias, manías, y todo tipo de neurosis.

> *«Nos inclinamos a suponer que hemos tropezado aquí con el límite, nunca precisamente determinable, entre lo normal y lo patológico. Si el Yo no ha alcanzado realmente más que una represión del Complejo de Edipo, este continuará, subsistiendo inconscientemente en el Ello y manifestará mas tarde su acción patógena".*[12]

Por eso el Complejo de Edipo forma al hombre o lo frustra.

El Complejo de Edipo en las mujeres

Mientras que en los varones el Complejo de Castración es castigo por el Edipo, en las mujeres, por el contrario, ese mismo complejo da comienzo al Edipo. Freud habla de "un descubrimiento trascendental que las niñas (de dos, tres o cuatro años) están destinadas a hacer, "y continúa -descubren el pene de un hermano o compañero de juegos, muy visible y de grandes proporciones. La niña lo ha visto y ha descubierto que ella no lo posee y desea poseerlo-".

En el curso de la infancia abandona su deseo de poseer un pene y lo reemplaza por el deseo de un hijo; "y con ese propósito en vista" toma a su padre como objeto de amor. Su madre se convierte en objeto de ambivalencia pues al tiempo que la quiere, la cela por su trato más íntimo con su padre. Aquí comienza el complejo de Edipo en las niñas.

La niña pequeña puede llegar a odiar mucho a la madre. La formas de expresión de ese odio son las rabietas, las conductas con las que saben que molestan a su madre, que son variadísimas, casi infinitas.

La niña ve que llega su padre y la madre lo recibe con un largo beso en la boca, mientras a ella le da un beso en la frente o al aire con las mejillas pegadas. Después de cargarla a ella un minuto, él se embarca en una larga conversación con su madre, no con ella, en que le cuenta todo lo que le pasó. Ella no se queda con ésa. Ahora o después, la niña sabe cómo sacarle la ira a la madre. Le es muy fácil. La misma madre

se lo ha enseñado. Esa es su venganza. Y no valen dádivas ni caricias de la madre. La niña no está brava o molesta por el amor de la mamá sino por el del papá. Y esto le produce a la niña, necesariamente, sentimientos de culpa, como le sucede al niño.

La actitud hacia la madre define la feminidad o masculinidad en las niñas, su intensidad y forma de amar.

La niña adopta o rechaza las características físicas de la madre e imita o repele rasgos de personalidad y maneras de ser, en la medida en que quiere, o no, asimilarse a ella.

Por eso tiene tanto que ver el Complejo de Edipo con la felicidad, no sólo en los hombres sino también en las mujeres.

Cuando la niña se enamora del padre, con frecuencia atrae hacia ella una parte considerable de la totalidad del afecto de él y la madre lo siente y se resiente. Y agrede a la hija. Entonces la niña que ya le siente aversión como competencia, como rival, tiene un motivo más de odio en la agresión de su madre, que juzga injusta.

Hijos y felicidad

El hijo es una realidad propia y ajena. Hegel nos describe la relación del hijo hacia su padre.

> *«Tener el devenir de sí mismo o el «en sí" en un otro llamado a desaparecer y alcanzar el ser para sí y la autoconciencia propia sólo a través de la separación del origen, separación en la cual esta fuente se cierra».*[13]

Y en otra parte de la Fenomenología:

> *«Y va contra la naturaleza de la realidad el garantizar una posesión permanente".*[14]

La primera norma para encontrar la felicidad con los hijos y en los hijos es tener muy en claro que el hijo alcanza la autoconciencia sólo mediante la separación de él mismo de sus padres. Claro que cuando no ha habido posesión no es necesario separar nada.

Posesión es querer formarlo a mi imagen y semejanza. Más aún: el sólo querer formarlo como el barro, o como algo más duro y difícil de

moldear, el mármol, es ya posesión. Si lo castigo lo estoy poseyendo. Si le critico su modo de ser lo poseo. Si me opongo a su pareja; si meto ni mano en su intimidad. En todas estas acciones hay posesión de propiedad privada, de mercancía.

Si no brindamos al hijo la posibilidad de crear en su mundo: escoger sus amigos, sus vestidos, su peinado, sus gustos, sus juegos, lo estamos cosificando, tratándolo como mercancía de nuestra propiedad privada.

Podemos poseer su tiempo y obligarlo a cumplir horarios. Y adueñarnos de su mundo académico y constreñirlo a sacar las mejores calificaciones. Y dominar su mundo relacional y escogerle los amigos; o su mundo afectivo y escogerle novias y esposa. O su mundo intelectual y escogerle autores preferidos, carrera. Nos es dado, en una palabra, acabarlo, no digamos destruirlo, sino no dejarlo construirse.

Volvemos aquí al concepto de amistad que sintetiza todos los amores. La única forma de ayudarle a mi hijo a ser él es teniéndolo como al mejor amigo.

A mi amigo lo quiero pero no deseo poseerlo, ni manipular su tiempo, ni escoger sus amigos, sus amores, su carrera.

Dejémosle alcanzar el ser para sí y su autoconciencia, pues está totalmente en nuestras manos.

Hemos visto que, cuando nos queremos a nosotros mismos, deseamos que nos quieran. El amor del hijo es único, no se puede describir y quien no tenga la felicidad de tener hijos y quererlos no podrá comprenderlo jamás. Después de la pareja el mejor regalo que nos podemos dar es el amor de los hijos.

Y digo podemos dar, porque en gran parte el amor de los hijos hacia nosotros lo podemos y debemos formar nosotros.

Primero, porque el amor no nace en el hijo espontáneamente sino como reciprocidad, como respuesta a mi amor a él. Y segundo, porque, si me quiero, trato de que mi hijo me quiera, le enseño a quererme, a tener detalles conmigo, a ser mi amigo íntimo. Cuando se quiere a un hijo como es debido, no hay amigo, por excelente que sea, que nos pueda dar la satisfacción, el amor que nos proporciona el íntimo hijo.

El amor a los hijos y el de ellos a los padres pasa por muchas pruebas, por innumerables peripecias antes de que sean adultos.

El Edipo, ya aclarado, resulta que, al menos en una época, fue un enamoramiento mutuo. De la madre con el hijo o del padre con la hija.

Así que los padres sufren también el Edipo, el enamoramiento con los hijos en esa etapa trascendental del desarrollo del niño. Esa mayor o menor carga afectiva tiene, naturalmente, influencia en la relación posterior hijo-madre o hija-padre. En ese enamoramiento el niño desea poseer totalmente a su padre o a su madre y estos comienzan allí su deseo de posesión del hijo o la hija.

Porque la posesión o su deseo es característica propia del amor. Con ella se garantiza la finalidad, así esté inhibida por la sociedad. Todo amor tiene trasfondo sexual y por eso busca poseer.

Así que la tendencia a poseer a los hijos tiene su inicio en el amor edípico.

Otra prueba o peripecia que sufre el amor del hijo a los padres son los celos de la otra persona de la pareja, ejercidos contra el nuevo agresor o agresora, contra el o la nueva rival.

La madre y el padre tienen la sensación clara de que el afecto del otro o de la otra se opaca, se esfuma. Y es verdad. Ya el beso cuando llega de la calle no es mucho más intenso que al hijo o la hija...Ya le da más tiempo cronológico y psicológico al hijo que a la pareja. Porque se enamoran, y son los dos: adulto y niño. Al adulto no le hace el Edipo el daño que le hace al niño, porque el primero tiene una base de experiencias en lo afectivo de la que el niño carece. Porque para el adulto este es un amor más y para el niño es el primero y el único hasta sus siete años.

Un tercer problema que se atraviesa en el camino del hijo hacia el padre es el miedo al incesto. Este tuvo como origen la proyección del clan a otras personas de otro clan, evitando su anquilosamiento. No es una prohibición universal. La Etnología ha encontrado pueblos como el Inca, el Zandé y el Hawai en donde el incesto estaba, no sólo permitido, sino ritualizado.

Los Faraones de Egipto, por ser dioses, no podían mezclarse sino entre padres e hijos y hermanos. Son estas suficientes pruebas históricas de que son falsas las explicaciones biológicas para defender este tabú (hijos anormales, etc.) y de que son reales las socioeconómicas y culturales.

Sólo que esa prohibición, ese interdicto, llega a tales extremos, que por miedo a él, por el sentimiento de culpa que despierta en el niño, se producen conflictos graves de la personalidad como son las neurosis,

y por los sentimientos de culpa del padre se daña la comunicación, la relación con el hijo. Muchos padres y madres sienten atracción natural hacia su hijo, o hija pero, por el tabú del incesto, por el miedo inconsciente que produce caer en lo más prohibido que existe y arrastrar al hijo, los tratan con forzada indiferencia, con aspereza. Para apartarlos de sí afectivamente. Y no en pocas ocasiones se produce en el padre una crisis de odio a lo prohibido por prohibido y porque sí desea inconscientemente al hijo o a la hija, que termina en un castigo duro por cualquier cosa no importante.

Cuando, a veces, la niña da al padre o el niño a la madre ternura, y más ternura, muchos los retiran temerosos de que se crezca esa llama prohibida.

Claro está que este interdicto actúa en forma puramente inconsciente. Cuando menos pienso estoy pegándole a la niña fuertemente y sin razón, con una ira muy grande contra ella que no encuentra suficiente explicación en el plato que quebró o en la falta que cometió.

La cuarta vicisitud que tiene que sortear el amor del padre al hijo y del hijo al padre es el placer innato del poder, es decir, de subordinar a otros. Ese elemento humano que Adler creyó ser el centro de la personalidad, encuentra en la circunstancia de tener un hijo una oportunidad única de poseer a alguien. Al mismo tiempo que me lo permite, la sociedad me da la cultura para que se la imponga al hijo. Hacemos el muñeco y lo vestimos como lo indique la cultura. Para nosotros es nuestro antes que él mismo. Y llega a valer más la calidad de "nuestro" que la de "hijo".

Un quinto tropiezo del amor entre padres e hijos lo constituyen las peleas de la pareja. Con demasiada frecuencia dividen al hijo en dos, en su interior. Pelean por ellos, por los hijos. Cuando uno cobra una deuda de Edipo o de celos contra un hijo, el otro interviene a su favor. Es una tortura profunda para la psique del niño. Porque para herir al otro, herimos al niño.

Y aun cuando no lo involucrarnos en la pelea, el mero hecho de que peleen los padres es causa de honda angustia para el niño que está parado en, y es hijo de, esa unión que cruje, que tiembla con cada grito, con cada insulto.

Un último punto en la relación con los hijos consiste en que aceptemos el hecho humano de que no sólo no queremos a nuestros hijos en forma igual, pues cada amor es distinto, sino que, aunque escandalice,

no los queremos en igual cantidad. "¿Querer igualmente a los hijos? Pero si quiero más una mano que otra", argüía Publio Siro.

No es posible que sean amores iguales porque todos son fruto de afectos diferentes en clase y tamaño, y de vivencias mutuas siempre distintas. Así como decía Heráclito que nunca podemos bañarnos dos veces en el mismo río, así no hay un amor materno ni paterno que pueda repetirse.

Y hay padres, también, que no quieren a sus hijos y viceversa, porque el amor no proviene de la razón sino de lo sensible y no se somete a reglas sociales. Estas prescriben el amor de la madre al hijo como obligatorio. Pero resulta que el amor es hijo de la libérrima voluntad, esencia de la humanidad.

Además en el amor no hay nada adocenado, repetitivo, igual. Cada amor a cada hijo y a cada persona es único, irrepetible, así tenga muchos hijos y muchos amores.

Notas

[1] Con gran lástima, debo advertir a los lectores que hemos perdido algunas páginas del texto original. Por lo tanto, el presente capítulo sólo trae tres categorías (amores, padres e hijos) de las siete que originalmente tuvo. Faltan cuatro categorías (conocidos, desconocidos, enemigos y amigos). Si tenemos en cuenta que para el autor el verdadero amor se basa en la amistad, podemos empezar a entender cuánto perdimos. (Nota del Editor: Felipe Angel)

[2] Rubén Darío.

[3] Rubén Darío.

[4] Publio Siró, O pus Citatum. Pag. 47.

[5] Pablo Neruda.Vente Poemas de Amor y una Canción Desesperada.

[6] "Cito rumpes arcum semper si tensum abueris. At si laxaris, quem voles, erit utilis. Sic ludus debet animo aliquando dari; ud redeat tibit ad cogitandum melior". Antiguo dicho romano, citado por el neoplatónico Porfirio.

[7] Hegel, Jorge Guillermo Federico. Fenomenología del Espíritu.

[8] Sigmund Freud. Ensayos, obras completas, tomo II. Pag. 409

[9] S. Freud. Una Teoría Sexual, Obras completas, Tomo I. Pag. 1.150

[10] Freud ."Introducción al Psicoanálisis" Obras Completas, tomo II, Pag. 230

[11] Freud ."Psicología de las Masas" Obras Completas. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, 1.948 Tomo I. Pag. 1.159

[12] Freud. Obras Completas Tomo II. Pag. 409

[13] Hegel, JGF. Fenomenología del Espiritu, Pag. 268

[14] Idem, Ibidem, Pag. 133

Capítulo 6

6. RELACIÓN CONMIGO MISMO

6.1 Amor a mí mismo y felicidad

La primera de las fuentes de la felicidad es mi mundo relacional, que ya hemos estudiado en cuanto tiene que ver con los demás. Pero dentro del mundo relacional, la más importante es mi propia relación conmigo mismo. Y para estudiar éste, el más trascendental de los temas sobre los que se pueda pensar, vamos a echar una mirada a la relación entre amor a sí mismo y felicidad.

La felicidad tiene que vivir en mi, residir en mi constantemente, ser mi hábitat natural. Cuando yo me quiero, la serenidad permanente va haciendo el prodigio de que yo me mantenga también feliz en todos los momentos de mi vida.

Para llegar a esto necesito quererme mucho. El Maestro Rousseau, en sus "Confesiones», nos muestra lo que es la felicidad cuando se apodera de todos los instantes de nuestra vida:

> *"Si al menos consistiese esa felicidad en hechos, en acciones, en palabras, me sería fácil describirla y representarla en cierto modo; mas, ¿como he de referir lo que no era dicho, ni hecho, ni siquiera pensando, sino gozado, sentido, sin que pueda indicar otro objeto de mi felicidad que este mismo pensamiento? Me levantaba con el sol y era dichoso. Iba a trabajar y era dichoso; me paseaba y era dichoso; recorría los bosques, las cuestas, divagaba*

por los valles, leía, estaba ocioso, trabajaba en el jardín, cogía la fruta, ayudaba al arreglo de la casa y por todas partes me seguía la felicidad; no se hallaba ésta en ningún objeto determinado; estaba toda en mi mismo, sin poder abandonarme un solo instante»[1].

Cuando me quiero, a todas partes me sigue la felicidad. Todo lo cotidiano me causa placer. Todo. Es un logro más alto que la serenidad, aunque, como hemos visto, la presupone, la necesita, la implica.

Pero traspasa la altura de la serenidad porque es la fruición de la vida; de esta vida en la que Kierkegaard suponía al hombre esencialmente desdichado por ser esencialmente contingente. Esa contingencia que consiste en que puede suceder o no suceder, es, por el contrario, la razón de mi felicidad permanente. Felicidad por estar vivo, por estar saludable; porque me amo a mí mismo; porque me aman otros seres también contingentes; porque amo.

En la libertad se descubre la felicidad, cuando uno se quiere. Al autodeterminarme a cada instante, al estar tomando constantemente decisiones a mi favor, que me gusten, que sean de mi agrado, que me hagan gozar, mi vida tiene, por la fuerza de los hechos, que convertirse en felicidad permanente, constante.

La felicidad se hace presente sólo cuando soy mi amigo íntimo. Es decir: cuando me tengo plena confianza, cuando no sólo no me regaño, sino que me aprecio, me estimulo a seguir siendo feliz, como soy. Me complazco en mi ser. Entonces, cuando me amo íntimamente, no temo perder al objeto amado porque soy yo mismo, y no me voy a enojar conmigo mismo. Para eso soy mi amigo.

Y puedo quererme, no sólo como a un viejo amigo íntimo, sino como a un amante. Puedo estar enamorado de mí.

"Estoy enamorado de mí, hay tantas cosas en mi que son tan deliciosas ...
Cada momento, y lo que ocurre me llena de alegría».[2]

Realmente hay muchas cosas en mí que son muy deliciosas, cuando estoy enamorado de mí. Porque así como, cuando no me quiero, hallo tantas cosas en mí que son tan detestables, de la misma manera, cuando

me amo, encuentro cosas muy gratas en mí, tan deliciosas... mi misma compañía me es placentera; mi capacidad de ejercer la ternura, de amar; la amistad que brindo y la que suscito. En mí encuentro lo que he aprendido de arte, de ciencia, de literatura, que todo es delicioso. En mí encuentro lo que he creado en el desarrollo de mi autoconciencia. Lo que he leído está ahí, en mis adentros, y los versos que me sé de memoria y las pinturas, las esculturas que he admirado; así como está también el desarrollo del buen gusto, que sigue, necesariamente, al hecho de ejercerlo.

Desde esta perspectiva nos es fácil entender la trascendencia de la autoformación, en el sentido de que encuentre en mí más cosas deliciosas...

Porque es deliciosa mi bodega interior. Los vinos que allí guardo pueden ser muy finos, de mis muchas cosechas buenas, fruto de mucho sol de amor a mí mismo. Porque todo recuerdo de felicidad, de momentos alegres, es, siempre, grato.

Y continúa Whitman:

> *«Lo más común, lo más barato, lo más cercano, lo más fácil, ese soy yo".*[3]

En efecto, yo soy la persona menos sofisticada, más descomplicada que yo mismo pueda tratar. No tengo que conseguirme en más altas esferas, sino que estoy ahí, a mi disposición, exactamente a mi nivel.

Lo más cercano que hay de mí soy yo, porque soy la inmediatez en cuanto tal. De tal manera que para estar con cualquier amigo tengo que dirigirme a él, buscarlo y hallarlo; en cambio «para estar contento, me bastan mis pensamientos».[4]

Séneca lo supo:

> *«Feliz es el que prefiere sus propias cosas a las que le pueden venir de fuera; completamente afortunado aquel a quien la razón hace agradables todas las situaciones de su vida".*[5]

Para eso hacemos consciente lo inconsciente, para que todas que todas las situaciones de nuestra vida sean agradables.

Ahora bien: es la razón la que hace amables todas las situaciones, las vivencias del diario existir. Lo cual quiere decir que depende de mi relación conmigo el que yo esté triste o alegre. Depende de mí. No es fruto de la suerte ni de nada externo a mí el que me sean agradables todas las situaciones de mi vida. No. Depende de mi razón. Porque yo así lo quiero, soberanamente lo que me acaezca me traerá alegría. Lo contingente, en cuanto contingente, es decir, en cuanto que pudiendo no ser, es. Si es, vence la condición de contingente. Y por eso me da alegría, o, con más exactitud: puede darme felicidad. Así lo veía Confucio:

> *«El hombre superior busca en sí mismo todo lo que quiere. El hombre inferior lo busca todo en los demás».*[6]

En mí está lo que necesito para ser feliz.

Ahora bien: la felicidad hay que realizarla. Hay que darse cuenta de que uno la tiene. Si no, no existe.

> *«No es feliz el que no piense que lo es"*[7], afirma Séneca.

Hasta que no se vuelve un acto consciente no hay felicidad. Por eso, porque la felicidad, por lo general, no es consciente y las angustias sí, por eso nos queda un amargo en la boca después de un día de felicidad con cualquier pequeña contrariedad.

En todo momento en que esté alegre, debo registrar mi felicidad para tenerla en cuenta, para que no pase desapercibida. De la misma manera en que cuento mi dinero o mis bienes para tener la satisfacción de que los poseo. Así debo advertir mis momentos de felicidad, que son mi verdadera riqueza.

> *"Porque la tendencia eterna de todos hacia la felicidad constituye lo único importante de la sana filosofía".*[8]

• Amor al cuerpo y felicidad

Dentro de la primera fuente natural de la felicidad, que es la relación migo mismo, y después de estudiar mi Amor a mí mismo y la Felicidad, vamos a adentrarnos en el cuerpo, en mi cuerpo que es mi realidad palpable, perceptible.

No es que mi yo habite en mi cuerpo. No. Mi yo es mi cuerpo. Y mi cuerpo debe ser siempre fuente de felicidad para mí. Debo disfrutar de él. De todas y cada una de sus partes, de sus sentidos, del prodigioso cerebro, de mi corazón tan constante, de todos mis sistemas. Cada uno de estos sistemas me ha de traer felicidad: desde el respiratorio hasta el digestivo y el nervioso; todos.

Theresse Bertherat describió la relación con el cuerpo que causa felicidad. Leámosla:

La Casa Encantada

> *"Hemos visto ya que tenemos una percepción parcial de nuestro cuerpo. Nos basamos principalmente en el testimonio de los ojos, en las sensaciones de dolor y en el tacto para informarnos sobre nosotros mismos. Al haber censurado nuestras sensaciones, al disminuir a nuestros propios ojos nuestras dimensiones reales, sentimos la impresión de no existir suficientemente. Cuanto más extraño es nuestro cuerpo, más extraños permanecemos a la vida. No poseyendo el disfrute de nuestro cuerpo, no podemos gozar de él. Nos falta confianza; hay un sin fin de cosas a las que no nos atrevemos. Nos creemos incapaces y, muy frecuentemente, no nos falta razón".*[9]

He de gozar todo mi cuerpo desde el pelo hasta los pies. Mis muchos sentidos, uno a uno. Y debo aprender a discriminar mis percepciones. La infinitud de colores, de formas, de colores, de texturas, de sabores, de sonidos. Que sepa discriminarlos y gozarlos. Todos ellos deben ser, a su turno, fuentes de felicidad.

Tanto el canto no aprendido de las aves como los rojos del crepúsculo, así como la música que ha creado el hombre y todos los colores que ha mezclado y las formas que ha inventado, ¿cómo no van a aumentar mi felicidad?

Disfrutar sensualmente con las estrellas, con el paisaje, con la figura humana, con todo lo que se puede uno relacionar en este existir contingente, caduco y efímero, pero hermoso.

• Sexualidad y felicidad

Dado que mi mundo sexual lo considero como perteneciente más al mundo de mi mente que al de mi cuerpo, allá lo analizaremos a espacio. Baste aquí, cuando estudiamos el cuerpo como factor de felicidad, mencionar que ninguna parte de él está cubierta con el silencio social como los órganos sexuales.

En efecto, en la mesa del comedor se puede hablar de la boca de la hermanita o del hermanito, y de los ojos, la nariz, la mano, pero no del pene ni de la vagina de nadie. Son parte de nosotros que existen en la realidad pero sobre las cuales no hay libertad de expresión y ni siquiera tienen nombre propio, sino apodos. El niño no dirá pene sino «pipi» ni vagina sino «cosita». O hasta se nombra locativamente: «allá abajo»

¿Cómo es la relación de la gente, en general, con parte tan prohibida de su cuerpo? Ahí esta la explicación de la infinidad de neurosis que sufre el ser humano.

Sin embargo, en una sana vida interior, mi relación con mis órganos sexuales ha de traerme placer físico, libidinoso, sensual. He de poder acariciarme libremente, deliciosamente, con ganas, con fruición. El autoerotismo es imposible en una persona que no se quiere porque con mi enemigo lo que menos tengo es erotismo.

La excitación sexual constituye parte muy importante de la felicidad. Es un goce exquisito, rayano con el éxtasis. Ninguna otra satisfacción, ni la artística ni la intelectual, se le asemejan. El placer sexual es único, arroba los sentidos y embelesa el pensamiento.

Es lo que San Juan de la Cruz pintó con tanta delicadeza:

> *"En mi cuello hería*
> *Y todos mis sentidos suspendía.*
> *Quedeme y olvideme,*
> *el rostro recliné sobre el amado,*
> *cesó todo y dejeme, dejando mi cuidado*
> *entre las azucenas olvidado».*[10]

Con la felicidad del placer sexual las tristezas, las cosas desagradables se olvidan. Es un meterse en un paraíso por un rato; paraíso en el que no hay penas y sí mucha felicidad, que me da mi cuerpo, mi sistema sexual,

hecho para el placer, para el goce físico y psicológico.

Porque la inmersión en felicidad a la que se someten el cuerpo y la mente, de la que hablaba San Juan de la Cruz, es el mejor remedio para la mente. Es la terapia natural, el filtro a través del cual se purifica la psique, porque deja sus penas, sus angustias, sus cuidados olvidados entre las azucenas Y porque, además, da niveles de felicidad que pueden ser muy altos, dependiendo de mi libertad interior, de mi deseo de gozar; es decir, de mi amor a mí mismo.

Cuando me quiero, deseo el placer corporal, soy positivo hacia él. Desecho los temores y me doy satisfacción a mí mismo, o se la doy a otro para que me la dé a mí. Así de simple. No sólo no me reprimo sino que estimulo ni sexualidad. Cuando me amo sé que me gusta y consigo de eso que me gusta. Y mientras más me quiera, más gusto me doy.

Lo sexual se destruye fácilmente con las prohibiciones, con los tabúes, con los miedos atávicos. Y una actitud negativa hacia la relación sexual le quita su espontaneidad y es capaz de destruir el andamiaje del imaginario sobre el que se construye el placer.

Porque el placer sexual, como toda realidad de la mente, se crea, al decir de Lacan, de dos cosas: primera, lo simbólico, es decir lo reducible a estructuras, o sea la cosa en sí, en cuanto cosa, su forma, su composición química, física, y, en el caso de lo sexual, su anatomía y su fisiología; y, segunda, lo imaginario, que es lo que yo pongo de mí en ese ser. Esto lo entiendo muy bien cuando veo mis anteojos, compuestos de substancias universalmente conocidas, tanto el vidrio como el aro. Eso es lo simbólico. Lo imaginario es lo que yo siento por esos anteojos, lo que constituyen para mí, lo que yo pongo de mí en ellos: que me los regaló mi amor, que me gustan, que me sirven.

Lo sexual está todo basado en lo imaginario. Sin lo imaginario no hay excitación, ni erección, y mucho menos, orgasmo. De ahí que la mayoría de las impotencias y frigideces sean psicológicas. Porque en lo sexual lo imaginario es lo psicológico y lo simbólico es lo anatómico y lo fisiológico. Y por eso puede darse el caso de que, cuando se va muriendo el amor, puedo ver desnuda a mi pareja y no me excito; no se crea lo imaginario. Por otra parte, llego a gran excitación sólo con ver un pedazo de piel de los que están prohibidos en una persona que me gusta.

Lo imaginario viste lo sexual de un aura apetecible. Cuando no funciona lo imaginario nos quedamos ante una realidad fría, un cuerpo

desnudo que no nos dice nada; que, sin lo imaginario, no me excita; nos quedamos con lo simbólico en la mano, o, mejor, de manos a boca con lo simbólico, que es anatómico y fisiológico solamente.

Desde este punto de vista puede entenderse la parte más dura de la violación, puesto que cuando ella ocurre, en la persona violada no se ha creado lo imaginario y, por lo tanto, no tiene placer y sí toda la aversión social al sexo.

Mi cuerpo, pues, debe darme felicidad en lo sexual, combinando lo simbólico de mi anatomía y fisiología con lo imaginario de mi mente, para producir mi realidad sexual, parte importante de mi felicidad.

• Alimentación y felicidad

Para que mi cuerpo sea fuente de felicidad para mí, es imprescindible que, como al amor, lo alimente bien. La boca es la puerta de entrada de la mayor parte de mi salud o de mi enfermedad.

Debemos declarar nuestra amplia ignorancia sobre tema tan trascendente y pedir a los que cabe acerca de tan compleja ciencia que nos orienten en una dieta completa en nutrientes, que nos asegure un buen sostenimiento del cuerpo, para que pueda ser fuente permanente de mi felicidad.

Porque, en el amor, todo es recíproco. Si yo quiero mi cuerpo, la dieta no me cuesta mayor trabajo, y el cuerpo me devuelve el amor que le dé en una salud mejor, y, por lo tanto, en mayor posibilidad de goce de felicidad.

Con una dieta adecuada tengo menos posibilidades de perder la salud, que es situación evitable en gran cantidad de ocasiones.

Estoy llegando a estos detalles porque son los que conforman ni realidad. La gran dificultad para ir a donde el médico, la desidia para seguir una dieta, son síntomas claros de desamor a mí mismo. Porque si me amo, me quiero sano, dentro de lo posible.

La motivación para cuidar el cuerpo con la dieta nace de tener a la salud como a un gran bien, como algo altamente apetecible. Si para mí es tan importante el disfrute de la salud hago todo lo que esté en mis manos para mantenerla. Quiero ese goce y pago ese costo.

• **Ejercicio y felicidad**

El sistema locomotor del hombre es muy perfecto pero no puede dejar de funcionar. El ejercicio es parte vital de nosotros, es premisa indispensable de la buena salud.

Es tan difícil porque implica romper la inacción.

El ejercicio del cuerpo me permite sentirlo, gozarlo y vivir en buena salud. Por lo tanto, forma parte de la relación conmigo mismo que venimos estudiando.

El cuerpo se limpia a sí mismo mediante el ejercicio.

Descanso y felicidad

Hemos de lograr que nuestro descanso sea permanente; es decir, que mi sosiego interior me haga pasar el día, en mi trabajo y en todo lo que tenga que hacer, como un niño que corretea.

La motivación es el jugo que destila el amor. Ella hace que el trabajo se aceite, se endulce, se catalice, que sea suave y que no requiera esfuerzo. Ella acaba con el tedio tanto como con la fatiga.

Cuando alguien ama la ciencia, la literatura, el arte, o a la pareja, o a sí mismo, el tiempo y el esfuerzo que le da, que le invierte, no le cuesta trabajo o le cuesta menos de lo que le gusta, y por eso no se cansa.

Dostoievsky escribió El Idiota en tres meses, sin salir del cuarto.

Balzac nos cuenta de Baltazar Claes, su personaje, que:

> *«Se puso a trabajar día y noche de lo que tuvieron miedo sus hijos, ignorantes del poco mal que hace el trabajo que fascina a quien lo realiza».*[11]

Por supuesto, casi todo trabajo produce cansancio. La misma palabra «labor» de la que viene lo laboral, tiene el significado original de «fatiga». Estamos en un mundo en el que mucha gente estudia y trabaja por obligación. Eso es muy aburrido y trae gran cansancio.

Mientras menos me guste mi trabajo, más me voy a cansar. Si no lo quiero, el trabajo se me hace pesado, lento, fatigoso, «laboral». «Estoy sufriendo muchos trabajos» es frase que nos describe lo que venimos diciendo.

Debemos procurar que nuestro trabajo, nuestra labor, nuestra tarea, nos sea agradable, amable. Desgraciadamente se escoge profesión en una juventud en la que no sabemos ni qué nos gusta, ni qué es el mundo.

De todas maneras, cuando estamos cansados, cuando nos talla el trabajo «duro, preciso y fatal", de que habló Rubén Darío, es porque, en la realidad, no lo queremos suficientemente.

El descanso como terapia no consiste, cono opinan muchos, en cambiar de tarea. Las fuerzas totales, la energía que gastamos en nuestras actividades de todo género, provienen de una única planta. El vivir compulsivo, el actuar a toda máquina, como es difícil de dejar, invade, con la misma compulsión, las tardes, las noches y el fin de semana. Descansar es relajarse. Nadie lo ha descrito mejor que Rousseau cuando comenta aquel verso de La Fontaine:

"Se hace más aún, pues no se hace nada".[12]

Veamos este precioso trozo:

> *"Este más aún lo era todo para mí, pues yo nunca había echado de menos el sueño; la ociosidad me bastaba, y, con tal de no hacer nada, prefiero a dormir soñar despierto. Habiendo huído la edad de los proyectos novelescos, y habiéndome aturdido más bien que halagado el humo de la gloria vana, por última esperanza no me quedaba más que la de vivir sin sujeciones, en una calma eterna. Esta es la vida de los bienaventurados en la celeste morada, y en ella consistía en adelante mi felicidad".*
>
> *"Los que tantas contradicciones me achacan no dejaran de ver otra en lo presente. Dije que me hacía insoportables las reuniones sociales su ociosidad, y heme aquí buscando la soledad para entregarme en ella únicamente a la ociosidad. Con todo, soy así; si hay en esto alguna contradicción, acháquese a la naturaleza y no a mí; mas tan poca es la que puede haber, que por esto precisamente es por lo que siempre soy el mismo. La ociosidad de las reuniones es mortal por ser forzada, la del aislamiento*

es encantadora por ser libre y voluntaria. Estando en compañía, me mortifica no hacer nada, por lo mismo que estoy obligado a ello: fuerza es permanecer allí clavado en una silla o en pie, plantado como una estaca, sin mover pies ni cabeza, sin atreverme aun a meditar, teniendo a la vez todo el fastidio de la ociosidad y todo el tormento de la sujeción; obligado a prestar atención a todas las tonterías que se dicen y a todos los cumplimientos que se hacen y a fatigar incesantemente mi espíritu para no dejar de colocar a mi vez mi equivoquillo y mi embuste. ¿Y a este se llama ociosidad? Esto es un trabajo propio de forzados.

El sosiego que yo deseo no es el de un haragán que permanece con los brazos cruzados en total inacción y no piensa porque no se mueve. Es a la vez el de un niño que se mueve sin cesar para no hacer nada y el de un viejo chocho que divaga, en tanto que sus brazos permanecen quietos. Me gusta ocuparme en hacer bagatelas, ir y venir a mi antojo, cambiar de proyecto a cada instante, seguir el vuelo de una mosca, querer perforar una roca para ver lo que está debajo, emprender con ardor un trabajo de diez años y abandonarlo sin pesar a los diez minutos, malgastar el día entero sin orden ni concierto, y no seguir más que el capricho del momento».[13]

• Enfermedad y felicidad

La enfermedad en la mejor circunstancia para mostrar nuestra inseguridad, nuestra necesidad de afecto, de mimos, de cuidados matemos. Porque resulta que, por lo común, la madre no le da al niño el afecto permanente que él reclama, y solo lo prodiga durante la enfermedad: llevarle los alimentos a la cama, estar dirigiéndose a él aunque sea para preguntarle cómo sigue o si le ha pasado el dolor.

Es una situación de rey para el niño, de «pachá», que nunca en salud se le brindó. Y el niño lo siente. Hay que hacer silencio porque el niño

se está durmiendo; se le prepara comida especial; se le habla con particular ternura. Nunca se había visto el niño en el centro del hogar, como durante su enfermedad.

Y esto conlleva, con frecuencia, una apetencia malsana de la enfermedad, como portadora de todas esas ventajas. Realmente, ¿qué otra cosa se puede esperar de un niño siempre hambriento de cariño, al que durante su enfermedad, se lo han duplicado, sino que se aficione a ella, y aun que la produzca?

No digo que se le deba quitar el afecto al niño. Más bien, dárselo cuando esté sano, y continuar dándoselo sin variar cuando se enferma.

Por otra parte la enfermedad, sea cual fuere, es necesario aceptarla desde que se presente. Es un hecho que, como la muerte, es evitable pero, cuando viene, no hay nada más qué hacer sino aceptarla, y, a la enfermedad, combatirla.

Y allí brota la apetencia oculta que desde niños nos crearon hacia la enfermedad. Con mucha frecuencia nos enfermamos cuando nos sentimos solos, tristes, desamparados. Y nuestra actitud hacia la enfermedad es tan negativa que a los médicos se les dificulta curarnos. Porque el proceso de recuperar la salud requiere de la parte psíquica de mi yo para realizarse. La gente, literalmente, se echa a morir; cuando esto sucede, cuando no quiere curarse, son vanos los intentos que se hagan.

En toda enfermedad debo tratar de poner en claro mi actitud ante ella, mi relación con mi cuerpo enfermo. Y, si me quiero, aceptaré lo que se venga que no pueda evitar. Y pondré alegre mi mundo interior, y lograré animarme. No dejarme llevar por la angustia de la misma enfermedad, ya que se agrava con las angustias. Porque ya veíamos que la energía total es sólo una y que la angustia gasta mucha, que deberá servir para que se recupere el cuerpo.

Lo que me conviene durante la enfermedad, más que en cualquier otro momento, es revisar y fortalecer la serenidad interior y destruir con mi mente las posibles angustias, provenientes de lo que me está pasando y de lo que me pueda pasar.

Porque, ahí acostado y enfermo, mal puedo ir al teatro de la realidad a arreglar los problemas económicos que tengo y, además, ya lo veíamos, por más que me angustie no se disminuirá ni en un ápice la magnitud de los problemas. Así que, dado que necesito todas mis energías para sanarme, voluntariamente mi consciente, mi yo, aleja las angustias tanáticas que le quiere imponer el inconsciente.

Y la voluntad de sanarme influye realmente en forma positiva. Se acelera el proceso en relación con el deseo de aliviarse y con la paz interior. Porque el solo deseo de mejorar, sin la paz interior, mal puede recoger las energías necesarias para conseguirlo.

En cambio, la enfermedad, que es fanática, no convive con la tranquilidad, ni con el deseo de aliviarme. El sol interior también mata los microbios.

A los médicos les consta esto; saben que el deseo de vivir, revive; con frecuencia, la angustia por la enfermedad, u otras angustias, dificultan los procesos de recuperación de la salud. Y vienen unos círculos viciosos que se inician en que mi inconsciente desea enfermarse, y mi consciente no se entera. Y como el subir, o bajar, mis defensas pertenece al inconsciente, el perder o el no restituir la salud puede también depender de él. Así puedo perderla, como regresión a la infancia, para conseguir la ternura materna en momentos duros de la vida. Puedo aumentar la enfermedad, hacerle un hábitat agradable para ella con mi mundo interior sombrío. De la misma manera que la ahuyento con mi ánimo sereno, y más aún, si estoy alegre.

6.2 Mente y felicidad

La mente, más que el cuerpo, debe ser fuente de felicidad para mi. Ese «prodigium naturae", como se la llamó en la Edad Media, debemos gozarlo. Fuera del ser humano nadie en la naturaleza, que sepamos, puede disfrutar de algo tan precioso. Y si se mira el mundo que nos rodea sorprende ver cómo la mente puede reflexionarse sobre mí misma.

Y al estudiar mi mente como fuente de felicidad, tenemos que partir del supuesto de que ella se mantenga serena, tranquila. Sin esto no hay felicidad. Atrás hablamos un poco sobre la serenidad, pero al estudiarla desde aquí se nos destaca el goce mismo de ella. Si mi mente está tranquila podrá tener atención; es decir, podrá posarse sobre algún concepto, o conjunto de conceptos, por períodos suficientemente largos, para comprenderlos, memorizarlos y crear nuevos conceptos. Todo el proceso de análisis y síntesis, más la conversión a un lenguaje verbal y gestual. El estudio de todas las variables que conducen a la toma de decisiones, dentro de la libertad de la mente misma.

Mi experiencia interior pertenece a mi mente, como nos lo aclara Husserl:

> *«Ese yo y la vida del yo que me queda necesariamente en virtual de tal "epogé" (suspensión de juicio) no es un trozo de mundo y decir «Yo soy, ego cogito» no significa ya «Yo, este hombre soy». Ya no soy yo el que se encuentra como hombre en la experiencia natural, ni el hombre que, en la limitación abstractiva a los puros contenidos de la experiencia interior, la experiencia puramente psicológica de sí mismo, encuentra «su propia y pura Mens, sive Animus, sive Intellectur» (su propia y puramente, o Animo, o bien Intelecto)"*[14].

La mente es una limitación abstractiva; un límite en la capacidad de abstraer los puros contenidos de su experiencia interior; la experiencia puramente psicológica de sí mismo.

Esa es la mente del hombre. Por eso es maravillosa, llámese mente o ánimo o intelecto.

En 1.854, Federico Ferrier, en «Los Fundamentos de la Metafísica», añadió un nombre más a los que propuso Descartes. Creó, de la palabra griega «Episteme», conocimiento, «epistemología» para llamar lo concerniente a la mente, y dividió lo existente en ontológico y epistemológico.[15]

Mi mente es única, no sólo porque:

«Todo guarda una diferencia constante con respecto a cualquiera otra cosa"[16], sino porque para que hubiera otra mente igual a la mía tendría que haber sentido mis vivencias, que nadie ha experimentado fuera de mí.

"Nadie ha visto mis pensamientos del modo en que se deben ver», decía Rubén Darío. Por eso, no se puede dar de modo absoluto una definición univoca de la inteligencia, ya que se trata de una facultad que solamente nos es dable percibir en el curso dinámico del pensamiento, de tal manera que sus posibilidades son prodigiosamente variadas y múltiples. Puede, también, mirarse como la capacidad de comprensión, ampliación e interpretación de los nexos lógicos, concretos y teóricos.

Como síntesis de la que se ha dado en los últimos tiempos como más aceptada definición de inteligencia, podemos decir que es la capacidad de solucionar problemas y de tomar decisiones precisas y convenientes.

La inteligencia construye, es activa; «manipula» los datos de la experiencia; tanto si la actividad es manual como si es mental, el hombre construye estructuras de pensamiento que le permiten progresar en el conocimiento del mundo exterior como de su propia mente, del mundo epistemológico interior.

La inteligencia usa símbolos. Las cifras, las palabras, los códigos, sustituyen a los objetos que representan y pueden ser utilizados por el pensamiento sin referencia al mundo exterior.

La inteligencia establece relaciones entre informaciones numerosas, diversas y variadas, alejadas en el tiempo y espacio. La posibilidad de hacer comparaciones entre ideas o hechos aparentemente extraños, constituye, incluso, el carácter principal del razonamiento y de la invención, así como de la mayoría de los actos llamados inteligentes.

Mediciones de la inteligencia

Desde Leibniz y Tenens, grandes e inútiles esfuerzos se han realizado para discriminar los diversos tipos de inteligencia y medir su grado, su profundidad y su extensión. Se llegó a la sobre simplificación infantil de pretender que esas medidas de la inteligencia cupieran en un número compuesto por la edad mental y la edad cronológica. Y caímos al abismo de ignorancia que representó el «cociente de inteligencia". Así resultó que se llegó a afirmar que alguien tenía 120 de inteligencia, otro 130, como si fuera dinero o altura.

Los «tests» como medida de la edad mental y del cociente de inteligencia, fueren creados por Mckeen, asistente de Wundt, en 1.890.

Sin embargo, la inteligencia del hombre es el fenómeno más complejo de la naturaleza. Ni los llamados «tests libres del factor cultural» ni los de «análisis factorial», han logrado su propósito, pues la inteligencia es una facultad múltiple y unívoca, al tiempo que completamente heterogénea. Por eso es tan difícil medirla.

Por otra parte, los «tests» de inteligencia no pueden reparar en lo que es en sí la capacidad intelectual con lo que podríamos llamar «el llenamiento»

Si pudiéramos darle al que cuida las vacas en la campiña francesa, cerca a la Sorbona, los datos y los mecanismos de pensamiento con que cuenta el profesor de esa universidad, podríamos saber cuál es más inteligente.

Yo puedo alimentar de datos mi mente con el estudio y con la investigación, y ejercitarla en infinidad de campos del saber. O también me es posible no llenarla, no alimentarla con datos de los conceptos y juicios de otros, limitándome, como ser particular, a mis sentidos y mi pobre, no desarrollado, intelecto. Esto no es inteligencia. Es, apenas, llenamiento.

Por eso fracasaron los norteamericanos que trataron de poner el mar en una concha, como cuenta San Agustín, al resumir la inteligencia en un número. “I, Q,” “Intelligence Quotiens”, cociente de inteligencia, que proviene del latín « quotiens, quotientis», formado del adverbio de cantidad, «quot». En matemáticas es el resultado de dividir una cantidad por otra y expresa cuántas veces está contenido el divisor en el dividendo. Como quien dice, una fracción: edad mental sobre edad cronológica. Fue introducido en 1.912 por Stern, norteamericano.

Lo único que podemos tener por cierto en estos «tests» es la edad cronológica de la persona a quien se le «mide» la inteligencia. Porque la «edad mental» es noción que quiere clasificar al individuo según el nivel intelectual que ha conseguido. «Tests» de conocimientos, y de habilidades mentales, para jugar con ellos.

Datos y manipulación de datos. Nada de creatividad, que es la verdadera inteligencia. Porque la toma de decisiones es pura creatividad, vale decir: solución adecuada y precisa a un problema especifico. Esto está mucho más allá del enciclopedismo de datos y de los juegos matemáticos. La creatividad es la autora de la ciencia y del arte. Es la inteligencia.

En 1.92, Binet y Simón difundieron el primer «tests» en los Estados Unidos y de allí saltó a otros países (Escala Métrica Terman-Merril).

Y llegaron a tal osadía que “calcularon” la edad mental de varios genios de la antigüedad.

Todo este embeleco ha tropezado contra la impotencia de medir la creatividad a pesar del esfuerzo de otro norteamericano, Guilford; ya que medir la capacidad de toma de decisiones sobre problemas reales,

de crear salidas, es, en la práctica, imposible, porque el problema real no se puede crear en el aula.

Por eso, no son validos los «tests» para ingresar a la universidad. Si lo que se trata de formar son obreros manuales, es fácil discriminar a la gente con «tests». Pero si la Universidad busca a los profesionales líderes, a los creativos o creadores, tendría que utilizar tests de creatividad que no existen. A los que esté dejando pasar esa red de los exámenes del Icfes es a los supeditados, a los de pensamiento convergente, muy buenos para almacenar datos y métodos y soltarlos tal cual los tragaron, pero no necesariamente para solucionar problemas y tomar decisiones.

• La escolaridad y la inteligencia

Es deplorable el trato que se le ha dado a la verdadera inteligencia, no sólo en cuanto a su medición, sino en esos invernaderos a los que llevamos a nuestros hijos desde casi infantes hasta adultos, en los que los aíslan de la realidad, de la naturaleza y de lo social, y pone a funcionar su inteligencia, su creatividad, solamente con el discurso hablado y escrito, con la narración de lo que sucede allá afuera.

Muy mal trato le otorgamos a la inteligencia del estudiante cuando nos pasamos horas enteras, toda su juventud, diciéndoles, con nuestras palabras, lo que los sabios enseñaron sobre las cosas y los hombres y su actuar, en vez de ponerlos a leer los libros básicos sobre lo que se quiere hablar.

Si quisiera optar por un tratamiento digno a la inteligencia, una institución educacional sería una gran biblioteca, con los audiovisuales convenientes, donde el alumno se pudiera acercar por sí mismo al Quijote, a Sócrates, al arte, a la literatura, y a la ciencia. Además, al libro abierto de la naturaleza y de la realidad social.

El papel del profesor consistiría en motivarlos en la lectura de los grandes, a encontrar problemas y soluciones propias de ellos.

O, ¿es que la educación formal son cursos para entender a Sócrates, es decir, la visión individual de otro sobre otro? ¿Por qué no dejar que se acerquen a esos colosos por ellos mismos, sin la visión de otro autor menor, ni la del profesor?.

¿Por qué no se deja al alumno buscar él, por sí mismo y ante sí mismo, el problema, y no se le permite que mida todas las soluciones

que encuentre? ¿Por qué no concedemos a la inteligencia de los niños y de los jóvenes, el permiso de errar, equivocarse, como resultado esperable de toda búsqueda?

De la vida aprendemos por los errores. En la educación nos los tienen prohibidos. El que se equivoque es «malo” en esa materia. En los exámenes se juega a no equivocarse. En eso va involucrado nuestro prestigio, social y familiar. Más que el premio o el castigo, lo que humilla al alumno cuando se equivoca, cuando no repite lo que dijo el profesor o lo que reza el libro, es que queda como «no inteligente», como «bruto». La misma humillación injusta que la que marca el I.Q., el cociente de inteligencia.

El papel del profesor en esa institución educativa ideal sería solamente motivar al alumno para la tarea intelectual; es decir, para que encuentre los problemas y les encuentre solución. Animarlo y orientarlo a que lea los grandes escritores, científicos, poetas, filósofos. A que oiga la música clásica y admire el arte universal.

Pero la motivación que da el profesor tiene, primero, que tenerla él. Transmitirles a los alumnos su amor a la materia que les enseña puede tomarse como breve y completa definición de la labor docente en una institución que respeta la inteligencia del estudiante.

• La mente y la felicidad

Debo, pues, gozar de mi inteligencia; lograr que mi inteligencia, que es lo más complejo, único y profundo que poseo y que existe en la naturaleza, sea para mí una fuente de alegría.

Sófocles decía que “el saber es la parte más considerable de la felicidad”.

Y para conseguir la parte más cuantiosa de la felicidad es necesario, como a todo lo que quiero, dedicarle tiempo, vida. Claro que no es guardar dinero en una caja fuerte para, después de muchos años, comprar la felicidad. No. El camino mismo del saber me hace feliz.

El leer a Aristóteles es amable al par que enseña. Leerlo no es guardar el dinero sino irlo gozando al máximo y, al mismo tiempo, aumentándolo; fenómeno que no se da en lo económico.

Porque de la ciencia, de la literatura, del arte, todo lo que guarde en la caja fuerte de mi inteligencia, queda, “ipso facto”, de mi entera propiedad, y no hay nada, ni nadie, que me lo pueda hurtar. Es completamente

mío mi saber. Puedo usarlo cuando quiera y cuantas veces lo necesite.

Yo soy yo, más mi saber; es decir, más lo que haya desarrollado mi inteligencia. Porque la mente únicamente se desarrolla con el saber.

Desde este punto de vista, hay enanos y gigantes, con diferencias en altura, mucho mayores que la que existen entre los cuerpos. El que no ha leído es enano intelectualmente. Y por el contrario, el que ha recorrido lo conocible a hombros de gigantes, va adquiriendo su tamaño.

Todos los filósofos, los científicos, los escritores, los poetas, los pintores, los músicos, nos pertenecen. Con todos ellos podemos acrecentar nuestro patrimonio intelectual.

Por eso es tan importante la afición a la lectura, la misma que la educación formal destruye desde las primera letras. Contaminan esa senda preciosa, donde guían los sabios, con la obligatoriedad calificada con notas, con el deber compulsivo exigido con premios y castigos. Mal servicio le prestan los educadores al desarrollo de la afición a la lectura, a la experimentación, al arte. A los alumnos no les interesa volverse amigos de la ciencia, sino pasar el año.

Una rica herencia dejamos a nuestros hijos si hacemos cuanto podemos por aficionarlos a la lectura de los grandes. El colaborar con su felicidad futura es ayudarlos a acrecer su inteligencia, a convertirse en hombres universales.

Parece pertinente hablar sobre el contenido mismo de la lectura que amplía la mente. Como en lo dietético, hay que comer, primordialmente, lo que nutre; y hay que comer despacio.

Nos ha arremetido una avalancha de lectura rápida. Ha hecho pensar a muchos que es bueno leer ciento veinte páginas por hora.

Esto, además de ser «contra naturam», constituye un irrespeto para el autor, quien se demoró quizás años en escribir ese número de páginas. Al leer libros importantes, que es lo que conviene leer, es necesario ir a pie, mirando el paisaje y las flores del camino; permitiendo a mi mente que vaya comprendiendo y creando. Porque cuando yo leo a los grandes, pienso. Mi mente no se está en los conceptos contenidos en las palabras que leo, sino que, si tiene tiempo, por supuesto, va recreando su propia versión y proyectándose en ella.

Eso es lo más considerable de la lectura. Y en eso, precisamente, se conocen los grandes escritores, en que suscitan ideas, sentimientos. Es lo creativo de la lectura.

Por esto no creo en que la lectura rápida pueda formarme, porque no me deja crear. Por falta absoluta de tiempo. Si voy a la velocidad de un automóvil pierdo las dimensiones, mi vista no se puede posar en una flor y contemplarla.

Los autores que debemos leer, los grandes, que los hay en todas las áreas, dicen muchas cosas en un párrafo. Hay unos, como Hegel, de los que se pueden leer muy pocas páginas, a veces ni una, en una hora. Claro que hay lecturas que pueden hacerse más rápido pero nunca a velocidad. Porque el autor serio es conciso al describir su mensaje, que es denso y profundo.

Los que leen así no dejan gozar a su mente. Cogen los tres o cuatro puntos básicos, visitan las cumbres de esa cordillera, como en helicóptero, pero no viven la colina, los ríos, las selvas. En cuanto se refiere a la formación de la mente, lo mismo les valdría leerse un buen resumen.

Así como La Ilíada, si se pone en cine, no es la Ilíada, tampoco un resumen de ella nos permite gustar las exquisiteces del lenguaje, la brillantez y armonía de las imágenes con que está construida. Quien la lea con la lectura rápida no podrá ir creando su Ilíada.

Es conveniente discriminar lo que leemos. Si consideramos lo breve de la vida y lo irrepetible, y teniendo en cuenta el poco tiempo que, por razón del trabajo para el pan-comer, el necesario descanso, además de otras ocupaciones cotidianas obligadas, nos daremos cuenta de que el tiempo que podemos destinar a leer es muy poco. Por eso, debemos leer primordialmente a los buenos autores.

Recordemos, además, que el hecho de leer es el medio más accesible para el desarrollo de mi inteligencia. Por lo tanto debo leer a los mejores.

En toda ciencia, en cada arte, en las ramas y escuelas de la literatura y de la filosofía, son pocos los maestros, los que hay que leer. Y no hablo de lo que debe leer el especialista, sino de lo que ha de leer y releer el hombre común, y aun el científico, en áreas que no son las suyas. «Somos un universo de universos» decía Darío, y el que se quede solamente en uno de esos universos se está perdiendo los demás.

Así el profesional de cualquier índole que no se ha leído «El Quijote», está limitando sus potencialidades, se está absteniendo de un grato placer y se está privando de una interpretación del hombre hecha por un genio.

Y hay que aprender a distinguir cuáles son los autores dignos de

ser leídos. Hoy, cuando los sistemas de propaganda hacen vendible cualquier sabor, cuando hay profesionales en «venta de ideas» tan hábiles para vender un sabor como para promover a un autor o un libro, es más difícil seleccionar la lectura.

Yo creo que la publicidad ha influido; que este poder de la propaganda ha cambiado los criterios en la aceptación por el público de lo escrito.

Andan por ahí docenas de «best-sellers» que la historia no recordará. Hay una gran diferencia con otros tiempos en que el libro no era similar a una crema de dientes.

Claro está que esto es apenas un fogonazo que dura mientras la crítica seria se encarga de extinguirlo, pero en el relampaguear creado por una bien planeada propaganda, se venden miles de libros de calidad pobre.

Recordemos a Cavafis:

> *"En la ciudad de las ideas hay censores que ningún aventurero podrá burlar».*[17]

Esos censores son los que dejan, o no dejan, pasar la obra artística, literaria, filosófica, científica mediocre, a la historia.

Platón y Hegel, Séneca y Freud, Sófocles y Dostoievsky, Homero y El Cid, Fidias y Miguel Angel, Bach. ¿Cómo no puedo pasarme la vida sin gozarlos? ¿Sin beber en el cuenco de mi mano, en su mismo nacimiento, incontaminadas y frescas, esas aguas transparentes del saber y de la belleza?

Esa es fuente permanente de felicidad que debemos favorecer; que pone en nuestras manos el abastecernos de sabiduría, romper los limites de nuestra propia ignorancia, crecer en cuanto espíritu, y ampliar nuestra mente.

Porque la mente se puede ensanchar y en ese mismo acto de desplegarse encuentra felicidad. La buena lectura y la experimentación, fuera de su fin último de desarrollar mi mente, son gratas distracción *y* entretenimiento.

La cualidad de la inteligencia cultivada es la más apreciada históricamente, por el consenso general. Recordamos los colombianos a don José Asunción Silva, y no sabemos quién era el más rico en la época del poeta.

Lo mismo sucede con los antepasados: sólo se recuerda con orgullo, después de muchas generaciones, a los intelectuales, a los artistas, a los que cultivaron su mente. Quien quiera que sea bisnieto de un gran escritor ostentará con satisfacción su apellido.

El cultivo de la inteligencia se tiene, socialmente, en gran estima. Desde los primeros años de la escolaridad, la inteligencia, o al menos lo que los maestros precian como tal, reviste al afortunado con una aureola especial que lo coloca en puesto preeminente en el concepto de todos. Los compañeros de su clase lo respetan y los de otros cursos; aun el más fuerte lo acata.

• Paz mental y felicidad

Vimos la serenidad como un producto de la aceptación de sí mismo. Aquí la miramos como fuente de felicidad.

La paz mental es el cimiento y el último piso de la felicidad. Cuando ya me quiero, la tranquilidad de la mente me permite disfrutar de las cosas de todos los días, de lo simple. La paz me permite alegrarme con la sensación de que estoy vivo, de que respiro, de que como, de que actúo como ser reflexivo, como ser social. En pocas palabras, cuando tengo paz mental gozo la vida como es, cada instante. El límite entre la serenidad y la felicidad es tan inexistente en la realidad como las demarcaciones entre países. Quien conquista la ecuanimidad obtiene la complacencia con la cotidianidad, que es, en sí, la felicidad.

Puede uno estar lleno de angustias en una casa campestre o tener paz interior en el centro de Nueva York. «La fiebre no está en las sábanas», decían los abuelos. Se incurre con frecuencia en la confusión de atribuir la falta de paz interior al ambiente externo. Es sobre simplificación. Otra cosa es que esa agitación exterior vaya unida a una condición socioeconómica angustiante, a ambientes socialmente detestables que causan tensiones. Lo que quiero decir es que si estás tranquilo, disfrutas en la playa y en la Quinta Avenida de Nueva York. Por el contrario, cuando te corroe la angustia, cuando la sientes en el pecho, en el plexo solar o en el colon, si te aíslas de la gente, te puede ir peor.

Hay una dificultad grande al pasar de la no paz interior, de la tormenta, a la tranquilidad del espíritu.

Primero debemos tener en cuenta el masoquismo inherente a una gran mayoría de las personas, desarrollado con los castigos físicos de infancia. El masoquismo produce una especie de placer que forma acostumbramiento, hábito, como cualquier droga. Nos acostumbramos a sufrir con mucha frecuencia y, a veces, todo el día. Y, segundo, la

inaceptación de nosotros mismos no nos permite disfrutar de la tranquilidad. Son dos fuerzas que actúan permanentemente en contra de la paz del espíritu

El trabajo de la mente requiere la paz interior, como las otras fuentes de felicidad. Porque el estado de angustia es el opuesto al de felicidad. Como en un «continuum» matemático: hacia el infinito positivo está la felicidad, y hacia el infinito negativo está la angustia. Son los dos polos opuestos, irreconciliables. Cuando paso del punto cero para abajo, hacia la angustia, no puedo estar feliz y así la vida me ofrezca el mayor placer intelectual, sensual o sexual, no me es posible disfrutarlo plenamente; si algo lo disfruto, sufro, al mismo tiempo, de una carga de angustia que me hace salado el placer.

Lo que hay hacia arriba de disfrute, de goce, de placer, de éxtasis, hay para abajo de nostalgia, angustia, depresión, desespero. Es decir, de falta de paz interior.

La carencia de paz mental se puede dar sin angustia específica. Puedo perderla sin causa aparente. Simplemente amanecer intranquilo, o sentirme de pronto angustiado sin que pueda ver la causa de mi estado, que comúnmente, tampoco investigo. No sé analizar la causa de mi angustia, de mi falta de paz mental y ni siquiera alguien me ha dicho que ese mal tiene cura, que puedo analizarlo y que ninguna situación de intranquilidad resiste un examen serio del conciente, de mi yo, de mi razón.

El inconsciente es como una enorme esfera en una pequeña parte de cuya superficie está el conciente.

La paz mental es lo que el inconsciente maneja a su arbitrio, cuando no me quiero. Como en él no hay reglas, distorsiona como quiere lo que la mente tiene por realidad. Por eso le es dable quitar y poner la angustia. Y puede guardar amarguras de la infancia, o de cualquier edad, y sacarlas en cualquiera otra.

De ahí las angustias «sin causa». Muchas veces no es la razón de la intranquilidad aquella a la que se la atribuirlos.   La prueba es que esa causa ha subsistido en otros ratos en que no estaba angustiado.

«Me siento mal» tiene que ver más con lo psíquico que con lo físico. Así como una persona sana físicamente puede sentirse mal, un enfermo puede sentir paz interior, sentirse bien.

Solón, mucho antes que los existencialistas, decía:

> *« Ninguno de los hombres es feliz, todos los hombres que el sol mira desde lo alto son miserables".*[18]

Para Kierkeggard el hombre en su existencia se encuentra entre una serie de posibilidades igualmente válidas y realizables**;** es decir que se ve arrollado por el gran mar de las posibilidades y por eso pierde su paz interior.

En Heidegger angustia significa « ser-para-la muerte»: imposibilidad de sustraerse al propio destino.

Muy pocos filósofos occidentales, exceptuando a los Hedonistas y a uno que otro Séneca, se han dedicado a ayudarnos a ser felices, a querermos a nosotros mismos, a cultivar la paz de la mente, a sacar verdadero aquello de Hamlet:

> *«Pero, bien mirado, qué puede hacer un hombre en la vida sino ser feliz".*[19]

La paz de la mente la puede obtener la razón. No es un imposible para ninguna persona. Tenemos acceso a ella. Es un estado de ánimo nacido de una actitud positiva hacia sí mismo. Es el fruto del amor a sí mismo.

La ira

La ira es, como la angustia, una forma de perder la paz interior. Se presenta de repente, como reacción a una violación de mis derechos.

Para Aristóteles la ira es el deseo de devolver el daño recibido.

Hay quienes la sufren de manera crónica: las personas irascibles tienen la desgracia de perder la paz interior por causas insignificantes.

Cuando se acumula la agresividad en nosotros y no la desfogamos con la razón, nos desahogamos con la ira que tiende a la violencia moral y física; cuando airados renunciamos al proceso de hominización, al predominio de la razón sobre el inconsciente y sus instintos.

Porque a lo primero que renunciamos cuando nos airamos es al uso de la razón. Por algo llamaron los antiguos a la ira «locura breve», dado que es en todo parecida a ella. La misma falta de lógica, la misma explosión

violenta, idéntica acritud ante el consejo, ante la razón. El que se pone bravo no puede pensar, no discierne lo justo de lo injusto, lo verdadero de lo falso, lo bueno de lo malo.

La ira continuada produce al hombre amargado, rabioso, neurasténico, que si no tiene causas para estar airado se las inventa.

Cuando le violan sus derechos, cuando siente que lo agredieron, la actitud de una persona que se quiere es usar la palabra y decir, con toda la calma, la verdad desnuda por fuerte que sea.

Esto es lo único que descarga al organismo psíquico. Con enormes ventajas sobre la ira y la agresión; quedo muy satisfecho; no pierdo la razón; puedo ser prudente; no le doy por ganada la pelea al otro, al que me agrede, al que me insulta, que lo que pretende es herirme; es decir, que me dé ira. Si me insulta alguien y le respondo con voz fresca, con claridad, sin alterarme, él pierde la pelea. Si me airo, él gana.

Cuenta Séneca que Demóstenes, llamado Parresiastes debido a la excesiva procacidad de su lengua, se presentó ante Filipo junto con otros delegados de los atenienses; una vez oída la embajada con benevolencia, habló Filipo: «¿Decidme, qué es lo que puedo hacer por los atenienses?» «Ahórcate», contestó Demóstenes. Tan inhumana respuesta produjo entre los circunstantes una profunda indignación. Filipo, entonces, les ordenó que se contuvieran y lo dejó marchar sano y salvo.

> *Pero vosotros, dijo a los compañeros de legación, decid a los atenienses que es mucho más sabio que el que se atreve a responder de esa manera aquel que oye tales ofensas sin ofenderse".*[20]

La ira es una de las pasiones, categorías generales propuestas por Aristóteles y que se contraponen a la acción. Cuando el ánimo padece una acción y no la ejecuta; vale decir, cuando es dominado por su propia reacción. Pasión es, pues, el tono general de la personalidad determinado por una emoción que se impone sobre el individuo. Viene del verbo latino « patior», que quiere decir «padezco». En torno a las pasiones, la personalidad construye su núcleo y determina sus actitudes.

Interviene la pasión en la formulación de juicios de valor, desfigurando la realidad de las cosas y desviando considerablemente el raciocinio y las estructuras normativas del individuo.

Esto, que corresponde en general a todas las pasiones, compete más directamente a la ira. Con ella se pierde toda proporción y regla, hasta la de no matar.

Una posible causa de que la ira sea la pasión más temible, es que condensa en sí no sólo la violencia contra el ofensor, sino la agresividad contra sí mismo.

Cuando alguien me hiere y no reacciono, entonces me odio a mí mismo. Me airo conmigo mismo, y este mecanismo llega a ser tan fuerte, que el miedo de no cobrarle al agresor su ofensa ayuda en buena parte a acrecentar la pasión de la ira.

Desde el punto de vista de la paz de la mente, es imprescindible dorminar esta pasión que nos maneja y nos lleva a cometer actos irreparables.

Reemplacemos la respuesta animal a la agresión y subámonos a nuestra altura de seres pensantes, racionales, con dos instrumentos únicos en la naturaleza para defendernos: la reflexión y la palabra.

Cuando el que me injuria, el que me insulta, en vez de la ira que espera despertar en mí oye mi voz tranquila, reposada, que le muestra lo absurdo del insulto, queda desarmado.

> *«De haber ido tan lejos*
> *no me alcanzaban sus flechas»*[21], enseña Gabriela Mistral.

Atención

En el estudio de las relaciones entre la mente y la felicidad es necesario echar una mirada al fenómeno, o comportamiento, de la atención, del que depende en forma total el desarrollo del mundo interior; es decir, de la mente.

La atención crea nuestra mente y estructura nuestra inteligencia.

El individuo adopta, voluntaria o involuntariamente, un comportamiento por medio del cual determinados contenidos constituyen, por un período, el centro de su vida consciente.

La energía que sustenta la atención es única, aunque se rige por dos reglas contrapuestas, inversamente proporcionales: la «Concentración», que es la intensidad o grado de energía psíquica con la que se atiende, y la «Extensión», que cubre el foco de la atención.

Atendemos con la conciencia uno o varios seres o actuares, que nos traen nuestras percepciones, y almacenamos las demás, que aportan los sentidos, en el inconsciente. Las sensaciones subliminales no entran al foco de la conciencia pero no se pierden**:** se guardan.

Así, cuando estoy jugando ajedrez, tengo el foco de atención puesto en el tablero, o en una parte del tablero. Me hablan; alguien pasa al lado; una mosca se posa en la cabeza y me la espanto con la mano; suena un pito de automóvil; se oye un avión; me preguntan algo. En todo ese tiempo ha estado mi atención en las fichas del ajedrez; en unas pocas. Todos los otros estímulos que llegan a mi mente son llamados «Subliminales» por estar fuera del límite de la atención.

Se pueden distinguir pocos asuntos al tiempo. Wundt y Spencer fijaron en seis los que el foco de la atención puede cubrir, en circunstancias normales y siempre que sean de diversos tipos: atención de afectos, de conceptos, de sonidos, de visión, de tacto, y de los demás sentidos.

La angustia, como lo hemos visto, se apodera de la atención y reduce tanto la concentración como la extensión. He visto muchos niños angustiados que, por eso, no pueden atender y son marcados con el estigma de «brutos» por sus compañeros, y de «poco inteligente» por los mayores.

Por otra parte, la capacidad de aumentar la concentración y la extensión es la que hace a los genios. Ella les permite descubrir en el mismo contenido lo que los otros no pueden ver.

La vida serena permite poner la atención en lo que está pasando, gozar de los placeres sencillos, que son los que son los que conforman la felicidad. Me permite percibir el aire que me entra, gustar lo que como, gozar de la brisa, de la ternura de la mejilla de un niño, de la música, de la poesía, de la filosofía. Por eso tiene lugar preeminente la atención en el logro de la felicidad.

La atención de la madre es la que busca el hijo con todos los medios a su alcance, incluido el hacer daños. El grave problema que está en la base de muchas neurosis es la falta de atención por parte de la madre hacia el niño en la época en que él se comenzaba a conocer a sí mismo y a apreciarse; lógicamente, de acuerdo al afecto de ella, que se demuestra en poner su atención en él. En cualquier aspecto, el niño busca que el foco de la atención de su madre sea él, y solamente él,

en forma permanente. La misma madre lo acostumbró a ello cuando lo tuvo en sus brazos.

Atención es lo que busca el que ama. Estar juntos significa que los dos se prestan mutua atención.

La atención es lo que exige el que manda; la atención de las masas enloquece al orador; para que pongamos nuestra atención en sus cuadros y en sus libros, pintan los artistas y escriben literatos y filósofos.

Así la atención gobierna al mundo.

La propaganda se diseña para llamar la atención sobre un producto. Cada minuto de atención de los televidentes da muchos millones de pesos a los anunciadores y a los expertos en llamar la atención.

Atención es lo que exige el jefe en su trabajo al empleado al obrero. Plena atención en su trabajo mientras mejor remunerado, más concentración o mayor extensión. Lo mismo sucede con el profesor y su alumno.

A la persona de buenos modales le decimos: muy atenta. En las cartas nos despedimos mencionando en diversa forma la atención o, ya de manera abreviada: "Atte", "Atentamente".

Una cualidad que requiere la buena atención es la constancia; es decir, la posibilidad de permanecer durante largos períodos en profunda concentración. Es así como engendra la mente, en lo científico como en lo literario y artístico. Crea las obras inmortales, como crea las realizaciones de las que me enorgullezco y que me hacen aceptarme más y quererme más.

La constancia depende más que de lo apetecible del contenido percibido al que dedico mi atención, de mi amor a lo que estoy atendiendo. Del amor al arte, a la poesía; a lo intelectual; y amor a otro u otros seres humanos. La cantidad de amor determina la constancia más que lo agradable del contenido.

Es apetecible si lo amo como es detestable si lo odio. Hay por ahí métodos, y buenos, para formar la atención. Yo sólo recomendaría el atender lo que se quiere y querer lo que se atiende.

Existen factores que laboran contra la constancia, siendo el primero el desamor que ya anotamos; está también la fatiga, que es proporcional al desamor y el consiguiente aburrimiento.

Podemos atender lo ecológico y lo social que está fuera de nosotros. También podemos reflexionarnos; es decir, atendernos por dentro, a nosotros mismos.

Está a mi arbitrio el prestar atención al presente, a las percepciones de los sentidos que me comunican con el mundo exterior o volverme sobre mí mismo y pensar en lo que siento y vivo, al igual que en todo lo pasado.

En ciertos estados, como los de obnubilación y sopor, se disminuyen los procesos anímicos y, por lo tanto, la atención. El inconsciente, mediante la angustia, puede producir la excesiva movilidad de la atención externa, con perjuicio de la atención reflexiva, o, por el contrario, destruir la atención a los contenidos externos a la mente mediante ideas fijas, obsesivas.

Puede también el inconsciente reprimido llegar a formar el delirio, consistente en juicios erróneos sobre la realidad Es una forma de torturamos con la atención, cuando no nos queremos.

La distracción de la atención es un fenómeno que maneja el inconsciente. Depende de la falta de motivación, de no querer suficientemente lo que estoy haciendo, y, por lo tanto, del cansancio, del tedio, del hastío que me produce dar mi vida a algo que no amo.

6.3 Sexualidad y felicidad

Al estudiar el amor a mí mismo y la felicidad, en este capiítulo sobre el mundo relacional, y en esta parte tocante a la relación conmigo mismo, primera de todas las relaciones, debemos mirar en forma muy especial el aspecto sexual de nuestra vida.

La sexualidad constituye parte fundamental de la felicidad ya que nuestras angustias y nuestras neurosis dependen de los deseos inconscientes reprimidos. Freud probó que nuestros deseos reprimidos son los mismos que teníamos, no reprimidos, en la infancia; y que son deseos sexuales. Porque en el niño, simplemente, el conciente y el inconsciente no están separados.

Además, la sana sexualidad es en sí misma felicidad. De modo que la sexualidad no sólo nos libra de angustias y neurosis sino que nos lleva al disfrute del placer.

No se circunscribe la sexualidad a la genitalidad. Invade toda nuestra persona, permea nuestra vida, no únicamente en cuanto al tiempo, desde la infancia hasta la vejez, sino en cuanto la calidad de nuestro vivir, ya que es causa y consecuencia del amor.

• El niño y la sexualidad

En su profundo estudio sobre «Sexualidad Infantil y Neurosis», Freud inicia el análisis con estos interrogantes:

> *«¿Qué se intenta alcanzar negando a los niños o, si se quiere, a los adolescentes, tales explicaciones sobre la vida sexual humana? ¿Se teme, quizá, despertar prematuramente su interés por estas cuestiones, antes que nazca espontáneamente en ellos? ¿Se espera con semejante ocultamiento encadenar el instinto sexual hasta la época en que sea posible dirigirlo por los caminos que el orden social considera lícitos? ¿Se supone acaso que los niños, no mostrarán interés alguno hacia los hechos y los enigmas de la vida sexual si no se atrae su atención sobre ellos? ¿Se cree, quizá, que el conocimiento que se les niega no habrá de serles aportado por otros caminos? O es que se persigue realmente y con toda seriedad el propósito de que más tarde juzguen todo lo sexual como algo bajo y despreciable, de lo cual procuran mantenerlos alejados el mayor tiempo posible sus padres y maestros?».*[22]

En este ambiente pintado por Freud nace la sexualidad del niño, y se desarrolla hasta la edad adulta. Tierra pobre y mal abonaba para que crezca la felicidad.

Hacen tanto por ocultar la sexualidad en un silencio pecaminoso, en un ocultamiento mórbido, que se desarrolla en el niño, no el disfrute, sino la apetencia de lo prohibido, de ese mundo desconocido y vedado. Por algo lo callan.

Nuestra actitud ante el sexo depende de ese conocimiento prohibido, reprimido.

La vida sexual del hombre comienza con su existencia. Cuando nace, el cuerpo del niño está todo sexualizado. Miremos la succión como nos la pinta Freud, como ejemplo de las manifestaciones sexuales de la infancia. Consiste ella en un movimiento rítmico de los labios y la lengua que permite el roce y la succión del pezón. Toda madre sabe que el niño no mama el pezón con el único fin de alimentarse. Succionando, el niño

encuentra placer de tal género que si la madre lo permite mama períodos muy largos aun sin que salga leche y es tan profundo este placer que el niño quiere mamar todos los objetos que lo rodean.

> *«Cuando se ha visto a un niño saciado abandonar el pecho, acomodarse entre los brazos de su madre y dormirse con las mejillas sonrosadas y una sonrisa de felicidad, no se puede evitar advertir en esa imagen el modelo y la expresión de la satisfacción sexual que conocerá, mas tarde».*[23]

En el período de lactancia se lleva a cabo el proceso de sublimación de la sexualidad, desplazando la fuerza sexual no aprovechada hacia la construcción de la sociedad. Freud explicó muy claramente esto en ‘’El Malestar de la Cultura».

La sublimación de los instintos eróticos trae implícita la desexualización y, como dice Thomas Munzer,

> *“Esta falsificación de la finalidad de la sexualidad es consecuencia de la necesidad de preparar al individuo para el trabajo”.*[24]

El niño vive en su época anterior a la escolaridad una verdadera edad de oro, como la que pintó Don Quijote. Duerme lo que quiere, se levanta a comer y jugar, sin obligaciones, sin tareas, sin exigencias. Por eso puede perseguir una mariposa. Dentro de su pequeño mundo, es rey.

Pero a la empresa laboral no le sirve un ser humano así. Por un fenómeno económico, más que por la ciencia o el arte, se les coarta su libertad, se les «mete” en unos salones cuadrados.

Al principio los engañan con jueguitos, pero muy pronto ya les exigen tareas, que comienzan a hacer el actuar obligatorio; lo hacen callar durante una hora y hablar libremente (lo que podía hacer antes todo el día) durante diez minutos, para volver a callar. A callar su discurso libre, porque dentro de la clase sólo puede preguntar o responder. Ni siquiera comentar. Y únicamente sobre la materia que le están enseñando. Y, en cuanto al desarrollo de su comunicación, lo único que sabe y ha practicado el niño en su época preescolar es el discurso de su libre asociación.

Muy pronto pierde esa felicidad y tendrá que responder, no lo que se le ocurra, sino lo que dijo el profesor o lo que dice el libro. Pierde su poder de equivocarse; su costumbre de repetir, voluntariamente, los juegos y los decires. Claro que ya ha perdido la libertad de jugar cuando quería, de dejar un juego e iniciar otro, de estar todo el día montando en el palo de la escoba que él imagina caballo, sin hablar con nadie, sin estar respondiendo.

Las actividades sexuales pregenitales son otro tesoro de su reino que pierde el niño en aras de la sociedad. Si consideramos que la ternura es la forma que toma la relación sexual de la madre y el hijo, entenderemos cómo los mimos y delicadeza de la madre, su contacto físico, su abrazo, sus besos, sus caricias, el cargarlo en los brazos o en las rodillas, son formas de sexualidad libre que el niño pierde al comenzar su escolaridad. El período de la infancia que Freud llamó "de latencia" va de los siete a los doce años. En él se esconde la sexualidad.

Esa es la cuota inicial que el niño paga a la sociedad. La sexualidad se esconde apenas empiezan las normas, las reglas, el orden social que conlleva, o mejor, que enseña la escuela, totalmente asexuada, en el sentido en sexo infantil, que es la ternura, la caricia corporal, el juego libre. En esas actividades se emplea la libido del niño. De repente, en el momento en que más feliz está en su libertad porque es cuando más piensa y más ha aprendido por sí mismo, le cortan su vivir, su ritmo, su aprendizaje natural, su curiosidad espontánea, madre de su saber. Ya no tiene que guiarse por ella. Unos maestros le ordenaran poner la atención una hora en una materia, otra hora en otra.

¿Habrá un ambiente más asexuado que la escuela? En el que nadie se besa con nadie, nadie abraza por un rato a nadie. Quien lo haga desatará la critica social de sus compañeros que, en grupo, ya han aprendido a defender la sociedad, y además, la reconvención del maestro, policía de esa sociedad. El que los obliga a callar, el que les impone castigos porque hacen lo que antes no era malo.

El maestro recibe del padre ese poder leonino de corregir con castigo. Así se llama el convenido entre el león y la oveja. Porque este adjetivo, leonino, se dice del contrato oneroso en que la ventaja, o ganancia, se atribuye a una de las partes sin equitativa conmutación entre éstas. Y el maestro usa ese poder de castigar al niño para algo

para lo que no lo usaron sus padres; para castigarlo por actuar como en la infancia. Por hablar, por jugar con otro en clase, por responder con un chiste a la pregunta de un compañero, tal como lo hacía en la mesa del comedor, con su hermano, en presencia de su padre.

Hay un olvido muy generalizado de los hechos de la infancia y la niñez escolar de la que hablaron los psicólogos de fines del siglo XIX y que seguramente tienen relación con la pérdida del edén de los primeros años. Después de que el conciente ha entrado a las leyes de la cultura, el inconsciente no le permite recordar las épocas en que se rompían todas las normas, incluso el incestuoso Edipo.

Freud combatió a los psicólogos y sexólogos que omitían la explicación de la sexualidad durante la infancia y aclaró el concepto de la amnesia infantil.

> *"Las razones de esta curiosa laguna sobre este tema se encuentra, en parte, en las reservas convencionales que los autores observan por causa de su educación, y, en parte, en un fenómeno de orden psíquico... me refiero a este curioso fenómeno de la amnesia que en la mayoría de los individuos, si no en todos, cubre, como si fuera un tupido velo los seis u ocho primeros años de la vida. Hasta el momento hemos aceptado esta amnesia como algo natural, sin sorprendernos, cuando deberíamos haberlo hecho hace mucho tiempo... Nos dejamos llevar a la creencia de que es esa misma amnesia infantil la que (...), ocultándonos los comienzos de la vida sexual, hace que olvidemos tomar en consideración la importancia del período infantil en el desarrollo de la vida sexual en general».*[25]

Hasta la escolaridad el mundo del niño es sensual, libidinoso: "el contenido primario de la sexualidad permite obtener placer de todas las zonas del cuerpo».[26]

El niño tiene, como función natural, conseguir placer. Recibe satisfacciones que encuentran su origen en su mismo cuerpo; por lo que son llamadas autoerógenas. Pues la sexualidad infantil se inicia exclusivamente con la actividad de alguna zona erógena de la piel,

no con ver ni con oir, lo que esté fuera del cuerpo, como les sucede a los adultos. En compensación, la madre naturaleza le da al niño la cualidad de que cualquier parte de su piel puede considerarse como «zona erógena», puede producirle placer.

Cuando alguien carga a un niño toda la extensión de la piel de éste que queda en contacto con el cuerpo del adulto, lo cual le produce satisfacción.

> *«Tras amplias reflexiones, tras múltiples observaciones, hemos llegado a la cualidad de erogeneidad en todas las partes del cuerpo del niño»*[27] *, explicó Freud hace un siglo.*

Antes de terminar estos breves apuntes sobre la sexualidad del niño parece oportuno dirigir nuestra atención a la actitud que los padres deben tener con sus hijos, con respecto a la sexualidad.

Hemos dicho que se trata de que los hijos sean amigos nuestros. Pues no encontraremos un tema que nos lleve más a su intimidad. Por otra parte, conocerán, no medias verdades, sino la realidad sobre el sexo, tal cual es.

Con esto ayudamos a nuestros hijos a conseguir la felicidad que trae una sana sexualidad.

Comúnmente se espera a que el niño pregunte sobre el sexo. Grave error. ¿Cómo esperamos que él rompa esa barrera que nosotros construimos y que nos hable de algo de lo que nunca le hemos hablado?

No se trata de dejar que pasen los años y antes de la primera menstruación de la niña y eyaculación del niño, soltarle, esquematizada, higienizada, una explicación médica del sexo.

El niño debe familiarizarse con el sexo lo mismo que lo hace con la comida y con el juego, sus dos grandes ocupaciones, mediante la charla cotidiana desde su primera infancia. Una charla natural, que no refuerce el tema con énfasis ni con ocultamiento. Es un tema más, entre los varios a los que nos lleva la intimidad paterno-filial o materno-filial.

Otro aspecto de la comunicación sobre el sexo con los hijos es el que, en vez de pintarlo como enemigo de nuestra felicidad, se lo describamos como es, como bello, agradable, deseable, portador de goces, de satisfacciones, de placeres, de éxtasis que no se logran, comúnmente,

por otro medio. Si el padre debe explicárselo al hijo y la madre a la hija es cuestión no válida. Los dos a ambos, naturalmente.

Un niño criado con esta actitud ante el sexo conseguirá una relación sana con él y tanto su cuerpo como su mente se beneficiarán de esa riqueza.

En las últimas décadas hemos asistido a un proceso histórico, muy acelerado en los últimos años, de liberación sexual. Muchos más padres se bañan con naturalidad con sus hijos y para muchos niños los informantes sobre el sexo no son ya los compañeritos ni los maestros. A esto llamó Marcusse «dessublimación de la represión». No sólo en el vestido que se circunscribe cada vez más a ocultar sólo los genitales, sino en las canciones populares en las que se canta hoy a cosas inmencionables hace pocos años. El teatro, el cine y la televisión han abierto cada vez más la brecha. No sólo en cuanto a mostrar más el cuerpo sino en lo que se refiere a narrar hechos sexuales.

- **La adolescencia y la sexualidad**

La adolescencia es el irrumpir de la sexualidad, reprimida desde los cinco años hasta los trece. En el período anterior, de latencia, hay esporádicos actos de autoerotismo y experiencias de homosexualidad o heterosexualidad que sí se recuerdan, ya que son realizados, no por la ignorancia de las normas sociales como en la era preescolar, sino en contra de lo establecido.

En la adolescencia se convierte uno en sí mismo, por obra de la naturaleza y en contra de lo social. Se sacude la imposición del padre, descubre sus potencialidades y busca su propia identidad, perdida, hasta ese momento, en la supeditación del hogar paterno. Para autoafirmarse impone sus gustos sobre los de sus padres y busca la independencia en todo.

La adolescencia es reacción contra ese mundo normativo que comenzó con la escuela. Es iniciada por el irrumpir de la sexualidad, reprimida hasta entonces. Irrumpir obligado por la naturaleza, en abierta oposición a las restricciones que le ha impuesto, al hasta ahora niño, el orden social.

Desea el adolescente imponer, por primera vez en la vida, su criterio. Hasta ahora no ha hecho más que aceptar las verdades de otros.

Ahora tiene que imponer su verdad, cualquiera que sea, por encima de la de sus padres. No se molesta en que su conducta de rebeldía sea lógica. Mientras más ilógica, más contra sus padres y contra su orden lógico. Su padre y su madre lo peinaron desde pequeño. El no quiere salir con su mamá de perrito faldero, ni hacer mandados. Sale con el amigo que no les gusta a sus padres y rompe con frecuencia los horarios establecidos por el padre para que permanezca en la casa.

Como sus padres le han dado el mapa de lo que más les molesta, de lo que los enfurece, el control de las peleas con ellos lo tiene el adolescente. Él sabe qué, y en qué cantidad, los molesta; es decir, qué cantidad de ese tipo de su actuar produce qué cantidad de rabia en su padre. Maneja esa situación, esos equilibrios y desequilibrios de la afectividad.

¿Por qué? ¿Qué causa que el adolescente agreda al padre y a la madre, y, en cambio, a los compañeros y a los maestros los ataque sólo en cuanto con ellos pueda herir a sus padres?

Porque la guerra de la adolescencia, que es guerra, es única y exclusivamente contra los padres. Todo lo más que dañen en la sociedad tiene como finalidad herir al padr; y a la madre en cuanto sea padre. Los maestros saben que el niño no cambia con la adolescencia su comportamiento en la escuela. No podemos decir que los más castigados del colegio sean los de trece y catorce años. Es apenas apreciable la diferencia.

Pero el niño sí sabe, durante su infancia, que el padre sólo cede al maestro el derecho de reprimirlo. Que ese derecho es paterno. Que tanto es así que cuando él comete alguna falta grave en el colegio, manda el maestro una nota a sus padres o lo manda llamar para acusarlo ante él. ¿Quién será entonces el juez y verdugo? La causa de la rebeldía es, pues, evidente. Doce años aceptando, de buena gana o por castigo, un mundo de normas, de reglas, de leyes, todas contra su placer, contra lo que le gusta hacer. Doce años sin poder escoger por sí mismo lo bueno o lo malo. Sin poderse vestir, comer como le gusta; sin saber, ni siquiera, qué le gusta, porque todas las escogencias las han tomado por él.

¿No es lógico que esté sediento de decidir, de optar, de escoger por sí mismo qué es bueno o qué es malo, bello o feo, justo o injusto? Y como no quiere seguir las decisiones de su padre, necesariamente se va contra ellas.

Es diciente el hecho de que la afectividad se oculte durante el período de latencia de la sexualidad y aflore solamente en la adolescencia, con el irrumpir de la sexualidad. Esta ligazón prueba la interconexión entre el sentimiento y la sexualidad. El despertar de lo afectivo y de lo sexual y su obvio desconocimiento por parte del joven, le produce repentinas turbaciones del humor, inestabilidad emocional y aun ratos de melancolía.

La represión sexual es máxima en la adolescencia, dado que es cuando llega al mayor grado la fuerza erótica, y sigue la negación de cuando no estallaba la sexualidad. Y esa represa contenida de la sexualidad pujante produce conductas rebeldes, lógicamente.

La felicidad parece que alumbre poco ese período, al menos en esta sociedad. Para el adolescente el hacer lo prohibido es motivo de sentimientos de culpa que tampoco le dan las fuerzas para parar su sexualidad, como lo hacía antes, en el período de latencia.

En la adolescencia, el problema de redefinirse uno mismo en relación con los otros es agravado, o, mejor, forzado, por los cambios corporales y bioquímicos de este período. Son cambios dramáticos, universales en toda la especie, variados sólo en el rito y en el tabú social. Aunque otros no los noten, el adolescente conoce por su propio cuerpo que está cambiando aceleradamente.

Sacudido fuertemente por los cambios bioquímicos y de la estructura de su personalidad, ¿qué aprende el adolescente acerca de quién es él mismo, de parte de los adultos y de la sociedad de ellos? Los adultos no lo aceptan como tal y él ya no quiere ser niño. Varios años pasa el joven en que es hombre pero no es «un hombre»; es mujer pero no es «una mujer". No está completamente dependiente de los adultos ni independiente de ellos. El adolescente está, por un prolongado período, en el medio, en la mitad, y este tiempo es más extenso en cuanto las habilidades para ser adultos se van volviendo más complejas y requieren estudios y adiestramientos especiales más largos.

La causa de la creación de «barras» o agrupaciones por el adolescente es la soledad en que los dejan los adultos. Pronto encuentra a otros compañeros, exilados también de la sociedad de los adultos, que están sufriendo los mismos cambios que él, y siente que no está solo como se encuentra en su hogar. Y ese es suficiente lazo de amarre. Los compañeros constituyen, para el adolescente, su punto de referencia

para medir sus propios problemas, sus pasiones, sus ambiciones de ser grandes.

En la medida en que se refuerzan los lazos psicológicos con los compañeros, van siendo proporcionalmente menores las ataduras con los adultos y con los niños. Esto se demuestra especialmente, en el hecho de dar intimidad; es decir, hacer partícipe de sus secretos, sus, ahora, muchos secretos. Y, además, se demuestra en que al adolescente le interesa más cómo está su relación con su amigo o su grupo que lo que puedan opinar de él sus padres, hermanos, parientes, maestros.

Desde su nacimiento el ser humano está en un activo proceso de construir su concepto sobre sí mismo, entidad estructuralmente muy compleja, más intrincada que cualquiera otra en la mente. El concepto que tiene del padre lo forma con unos cuantos datos específicos; el que está haciendo sobre sí mismo es hondo, no toca fondo. No le es posible definirse.

En la medida en que el adolescente confronta el mundo a su alrededor y gana conciencia de él, debe referirlo a sí mismo y referir su yo al mundo. De esta manera el mundo puede parecerle, cuando lo está construyendo en si, compatible con el concepto de sí mismo que ha venido desarrollando. El adolescente puede también percibir incompatibilidad entre ese mundo en el que ha estado inmerso y su concepto de sí mismo y tiene la tarea de explicarse esta incompetencia, esta serie de valores establecidos en los que no cabe su yo. Su ambiente consiste en personas, conceptos y objetos que tienen una estructura y una forma de ser que no lo tuvieron en cuenta a él, y en la que tiene que encajar.

El adolescente es un idealista que busca una armonía imposible de lograr entre su yo inmaduro por la supeditación a la cual ha estado sometido y el actuar maduro que le exige el padre y la sociedad que él representa. En pocas palabras: el padre le pide una madurez que no lo dejó desarrollar.

El amor a sí mismo puede evitarle las conmociones psicológicas de este período. Si al niño se le ha dado oportunidad de tomar decisiones verdaderas; es decir, si lo han dejado vivir la vida, si lo han dejado actuar como un ser reflexivo, pensante, con amor a sí mismo, no tendrá que pasar por el estrecho y difícil camino de este período. Si desde niño tuvo un amigo en su padre que le enseñó a actuar de acuerdo a sí mismo, a su propio yo, aprendió ya a obrar como adulto. No le tiene

miedo ni odio a ese mundo al que se ha ido adaptando por sí mismo. Su adolescencia, los cambios bioquímicos lo encontrarán ya maduro. Con un concepto claro y alto sobre sí mismo. Amándose. Y, por lo tanto, dispuesto a asimilar en su yo un mundo de decisiones que no le es ajeno, un mundo social que no desconoce.

• La edad adulta y la sexualidad

Pequeña historia del placer

> *«Todo es mujer en lo que se ama; el imperio del amor no reconoce otros limites que los del placer»[28],* decía La Mattrie.

Como el placer no acepta límites, cuando no se acrecienta, desaparece.

Para los promotores de la represión sexual, el placer significa sexualidad, cuerpo, inmundicia, maldad.

Históricamente hay una curva que va desde el disfrute del placer de los hedonistas, para quienes es la guía principal del hombre, hasta el asco y la prohibición total que le dio Calvino.

Aristipo, primer representante de los hedonistas, sostenía que gozar de los placeres y huir de los sufrimientos era la finalidad del hombre. Para él, el placer consistía en saber vivir cada momento con alegría; la felicidad se encuentra en la vida del momento, en la experiencia inmediata. Su concepto del placer no era predominantemente sexual sino sensual y afectivo.

A ese paraíso, casi de infancia, vino Epicuro a ponerle limites, estableciendo que, aunque todo placer es en sí bueno, no deben escogerse todos los placeres, ya que hay algunos que traen una tristeza más grande que el gozo que producen. Los que no traen dolor son la paz de la mente y la ausencia del miedo. El hombre sabio debe de gozar de todos los placeres menos de los que le pudieran perturbar la serenidad.

Esta distinción sutil de Epicuro, aunque parezca paradójico, abrió la puerta a la división en el concepto de placer, ausente en Aristipo. Platón la agudizó al dogmatizar que los hombres buenos tenían placeres verdaderos y los hombres malos tenían placeres falsos. Santo Tomas

cristianizó los conceptos de Platón, en quien se basó al definir el placer para el cristianismo.

Se fue deteriorando, históricamente, el concepto de placer sexual hasta llegar a la aberración de Calvino quien, por causa del sexo, llegó a sostener que el hombre es esencialmente perverso, depravado.

Calvino y Lutero abominaron del placer, y deshaciendo la división de Epicuro y de Platón, unificaron el concepto de placer, de verdadero y falso, en pésimo. Ya el placer no consiste en la serenidad ni en el gozar de la cotidianidad. Para Calvino, el hombre, por su sexo pecaminoso, no puede conseguir nada bueno, con base en su propio esfuerzo y mérito.

> *«Nosotros, pecadores, no somos nosotros mismos; por lo tanto, el hombre no sólo debe tener la convicción de su propia nulidad, sino que debe hacer todo lo posible por humillarse".*[29]

Ninguna satisfacción consigo mismo le es permitida al hombre. Para Calvino el amor a sí mismo es «una peste».

> *«Si el individuo encuentra algo con lo cual pueda conseguir placer, debe evitar ese pecado de amor a sí mismo. Querer algo en uno mismo es el mayor de los pecados».*[30]

He hecho este somero recuento histórico sobre el concepto de placer sexual porque la historia debe servirnos para aprender a vivir. Así entenderemos mejor el origen real de nuestras represiones y las deformaciones a que fue sometido el contenido del concepto de placer. Si estudiamos de dónde hemos venido, entenderemos por qué, algo que es en sí natural y en lo que consiste la felicidad como es el amor a sí mismo, llega a ser visto y a ser enseñado como «una peste», como lo más vil y más sucio del universo. El daño para la humanidad proveniente de esas exageraciones y mentiras fue grande y tan irreparable que aún pesa sobre nosotros y aparece en nuestras conductas, en los sentimientos de culpa, en la inaceptación de nosotros mismos. Esas represiones, de que está lleno el inconsciente, provienen

de allí, de la degeneración del concepto del placer sensual y sexual que cometieron algunos filósofos y teólogos.

Establecido este punto básico, retomemos la sexualidad de adultos.

La sexualidad de los adultos

El desarrollo en esta sociedad de lo que pudiéramos llamar sexualidad adulta es muy precario, muy pobre. Ella pretende que sea el matrimonio, la unión permanente y eterna, la única que permita el goce sexual. Más aún, hubo una época, no lejana, en que se predicaba que, aun dentro del matrimonio, no se podía hacer el amor sino para cumplir el mandato de la procreación.

Se pretende, así, que los jóvenes, en plena pujanza de su vida y de su sexualidad, se abstengan de realizar la sexualidad desde los doce años hasta que se casen, lo que puede ocurrir una década, o dos, después. Se les da el mismo tratamiento que a los niños. El mismo silencio, la misma represión.

Para la mujer es peor esta situación que para el hombre: ella no puede insinuar nada, avanzar nada en la relación sexual; está supeditada a aprobar, a ceder, a ser conquistada. Si ella inicia lo sexual, en cualquier forma, es mala, es “prostituta».

Porque esta sociedad de doble moral tiene un oficio, una profesión para la mujer, que permite la satisfacción de los hombres antes del ma-trimonio y después les da opciones permanentes de romper lo prohibido: la prostitución.

Constituye la llaga más dolorosa de la sociedad. Mujeres, seres humanos, que tienen la obligación laboral de dejarle tocar su sexo y de, no digamos acariciar, sino frotar el de cualquier desconocido. Que tienen que hacer el amor sin ternura. Y peor, fingiendo placer, haciendo teatro para que el hombre se desocupe de su semen, pague y se vaya.

Ninguna otra profesión ataca tan cruelmente la esencia misma de la libertad. Ninguna otra denigra tanto a la humanidad. Ninguna destruye en tal forma el mundo afectivo de la persona.

Y no digo esto como concepto moral. Es que, simplemente, no se puede violar la libertad en el amor, que es el que produce el sentimiento de ternura, necesario para toda relación sexual.

Cuando nos convenzamos de que el sentimiento de ternura es lo

único indispensable para hacer el amor, veremos con mayor claridad esta injusticia que la sociedad permite, aprueba y fomenta.

Hay padres que llevan a su hijo adolescente al prostíbulo. Qué pobre comienzo de la sexualidad el de ese joven que va, prácticamente, a masturbarse en la vagina de una señora. Qué falta de realismo humano. ¿Cómo a va aprender con ella a acariciar si no la quiere porque no la conoce? Y, además, él no sabe acariciar.

Aunque es esta la solución, de doble moral, adoptada por la sociedad para las urgencias de la sexualidad masculina, no presenta otra paralela para las lógicas y naturales necesidades sexuales de la mujer.

En términos históricos es esa una de las mayores discriminaciones que ha sufrido la mujer durante el predominio del machismo; es decir, durante toda la Historia. Ellos actúan como sujetos y la mujer como objeto. En cuanto objeto a la mujer le es lícito usar su sexo, en la pública clandestinidad.

Y, en cuanto a las mujeres, esas citas supersecretas que unas cuantas consiguen con «amantes» para realizar la relación sexual, es lo único que podemos mostrar como conducta sexual adulta de ellas en esta sociedad. A pasar de que cada día abunde más, esa sexualidad hay que ocultarla de algunos o de todos porque sigue siendo prohibida para ellas.

Y el producto es una sociedad asexuada, completamente reprimida, que, necesariamente, tiene que explotar por la agresividad.

Muchas veces, recorriendo la universidad en donde enseñé veinte años, me abismaba al pensar que en esos edificios y en esos prados se albergaban quince mil estudiantes de ambos sexos y que fuera muy esporádico el ver a una pareja cogidos de la mano y más escaso el abrazo y nunca el beso en público. Cualquiera pensaría que era una universidad de asexuados.

El niño llega a su adolescencia asexuado, la pasa sin sexualidad y en la misma forma sigue su edad adulta. La universidad prolonga la escuela asexuada para la empresa económica.

La universidad continúa la escuela. La empresa económica para la cual se prepara al estudiante durante toda su vida escolar mantiene las mismas restricciones, aun aumentadas. La universidad repite las prohibiciones de la infancia y prolonga el silencio de palabra y de obra sobre lo sexual; o mejor, prohíbe, inhibe el placer que quitaría

al empleado el tiempo, atención y energía necesarios para el trabajo organizado de la empresa.

Ese trabajo requiere toda la persona, todo el año menos quince días, durante ocho horas diarias. El empleado termina sin energías para nada serio.

Así pues, la escolaridad tiene como fin acostumbrar al hombre a entregarle al trabajo la totalidad de la persona. De manera que el placer viene siendo enemigo de la escuela y del trabajo. Por eso sentimos gran felicidad cuando no hay clases o no hay trabajo, cuando hay «vacaciones», vocablo proveniente del latín «vacare» que en español tiene la acepción de «estar libre de". Y como ya vimos que «labor significa «fatiga», «vecare labore» significa «estar libre de fatiga».

En la empresa se exige el silencio, ya sin «recreos»; vale decir, ni el obrero de la fábrica ni la vendedora del supermercado pueden charlar sino sobre la «materia» de su trabajo. Tampoco pueden distraerse de su «materia", dispersar su atención o ponerla en otro objeto. Para eso entrenó tantos años durante la escolaridad en concentrar su atención en una materia.

Claro que es peor la realidad que el entrenamiento, porque durante la escolaridad debo poner mi atención en una materia cada hora. En la vida, en la empresa económica, a una gran mayoría les toca una sola materia todo el día. El obrero con su máquina, la cajera de un almacén, el taxista, están obligados a tener ocho horas de atención permanente. Si no la ponen, le roban a la cajera, se choca el taxi o se interrumpe la cadena de producción de la fábrica.

Así entendemos por qué hay que apartarse de los placeres. Bien denigrados que los dejaron los Calvinos y los Kempis, ahora son prohibidos porque se roban la atención. Hay una lucha cruel entre el placer y el trabajo, que, en últimas, gana el trabajo. Los hechos sociales tienen, con mucha frecuencia, orígenes económicos. Es ésta la interferencia más profunda de lo económico en el placer y la felicidad del hombre.

«Dichosa edad y siglos dichosos», diría Don Quijote.

Es conveniente a nuestro razonar reflexivo entender el por qué de nuestras neurosis. Es bueno que sepamos por qué somos agresivos,

y mientras más victorianos, más agresivos. Recordemos la «Santa» Inquisición española. Esta bien que nos comprendamos, que nos conozcamos tal como somos, que sepamos cuáles fueron las fuerzas económicas y, por lo tanto, políticas que sacrificaron el placer sexual y el placer sensual en el cual está el arte, y el placer intelectual que da la filosofía y la literatura. Porque la enorme carga de trabajo de dar todo, todos los días, no deja espacio para las energías que requieren los placeres sexuales, sensuales e intelectuales.

Hay días, muchos por desgracia, en que el esfuerzo del trabajo lo deja a uno tan derrengado que hasta hacer el amor es «esfuerzo extra». Qué diremos de estudiar filosofía, literatura o ciencias naturales, o algo, para nuestra formación.

La sexualidad adulta, pues la encontramos bloqueada no sólo por la moral victoriana, sino por la ambición humana, no tiene espacio en esta sociedad, y no sólo se le quita tiempo sino que no se le deja tiempo útil, porque la sexualidad la hemos puesto un horario como nos lo enseñó la escuela.

10 A.M: Español, una hora; 10 P.M. sexo. Cuando la sexualidad tenía todas las horas, ahora le dejan la peor.

Porque las materias más importantes, en la escolaridad, ocupan las primeras horas. La más difícil, generalmente matemáticas, es primero. Y en este horario que le pusimos a la vida, al sexo le toco la última hora, la del cansancio, la del apuro por la madrugada, la del sueño. A esa hora no leeríamos filosofía, ni escucharíamos a Bach y mucho menos podríamos trabajarle a la empresa.

A una hora en que no le servimos al arte, ni a la ciencia, ni a la empresa, debemos hacer el amor con la esposa. Y si ambos trabajamos, ella también está rendida con el esfuerzo de la empresa y del hogar.

Eso es la sexualidad adulta. A eso se ha reducido.

Sexualidad, amor y felicidad

Tan cierto es que hay felicidad causada por lo intelectual, la ciencia, el arte, como que el sexo trae de por sí felicidad.

Pero al unir los tres conceptos del título en un triángulo, debemos aclarar la relación entre sexualidad y amor. La sociedad y, específicamente, las religiones occidentales, al denigrar del sexo como sucio, vil y

bajo, colocaron estos dos conceptos como necesariamente antagónicos. Porque el amor es "puro" y las religiones occidentales predican, cada una, que su Dios es Amor. Por eso, además de las razones ya expuestas, hubo que sublimar el concepto de amor y denigrar del concepto de sexo, para que no pudieran confundirse.

Debemos quitar esos harapos a nuestro concepto de sexo y dárselo, tal como es, limpio a nuestros hijos: que comprendan desde su primera infancia que su sexo es bueno.

Porque hay que desmitificárselos, hasta que entiendan el por qué del ocultamiento que de él hace la sociedad.

La tendencia natural del hombre, si prescindimos, en hipótesis, de su cultura, es a unir el concepto de amor con el concepto de sexo. Freud llamó a esta unión «amor sexual».

En efecto, las primeras percepciones de la felicidad son de tipo sexual; la succión y, luego, la actividad de las zonas erógenas, traen gratificación, gozo, satisfacción, complacencia, deleite en una palabra: felicidad.

Freud nos aclara así esta triple relación del amor con la sexualidad y con la felicidad:

> *«El hombre, al descubrir por experiencia que el amor sexual (genital) le proporcionaba su gratificación máxima, de modo que se convirtió en la realidad de un prototipo de toda felicidad para él, debió, en consecuencia, haberse visto empujado a buscar su felicidad por el camino de las relaciones sexuales».*[31]

Hay diversas teorías para explicar por qué el hombre no siguió el camino de rosas de Eros, sino que, por el contrario, se convirtió en un ser competitivo, agresivo y cruel. Una de ellas es la de Darwin, de la supervivencia del más fuerte. Otra es la teoría económica, que explica este hecho en función de los deseos insaciables que tienen algunos de beneficios económicos.

Addler da otra solución al problema: justifica la agresividad del hombre que reemplazó a su amor sexual por su ambición de poder. Freud, en cambio, supone que el ser humano esta lleno de libido que lo empuja hacia la pareja, hacia el deseo de conquista del otro sexo; que solamente la presión de la sociedad le impide obrar de acuerdo con sus deseos. De

esa represión provienen, no solo la neurosis, sino la agresividad. De tal manera que aunque desaparecieran las causas económicas y de poder, subsistiría la envidia, los celos, el abuso del otro ser humano, las torturas psicológicas y físicas, el asesinato.

Las conexiones entre amor y sexualidad son claras. Hay relaciones que alcanzan su fin sexual y otras que lo inhiben; es decir, relaciones que nacieron sexuales y perdieron esa finalidad: maternidad, paternidad, fraternidad, amistad.

> *«Originalmente, el amor con una finalidad inhibida estaba sin duda lleno de amor sensual, y lo sigue estando aún en el inconsciente».*[32]

Por eso podemos advertir encariñamientos con familiares o amigos que llegan a muy alto grado y aun la seña clara del amor sexual, los celos, se dan entre familiares y amigos y son característicos, no sólo de los niños, sino aún de los adultos.

Agresividad y sexualidad

La agresividad puede ser de Eros o de Tánatos, y se da consciente e inconsciente.

Cuando nace de un instinto de amor, responde a una necesidad vital del hombre. La llamamos, entonces, dinamismo, actividad progresiva, liderazgo, fuerza emprendedora.

Agresividad es, entonces, la sexualidad desplazada por una motivación, por el deseo de desarrollo personal, hacia el trabajo, hacia la creación artística o hacia un descubrimiento científico. Es necesaria para afrontar el riesgo en la toma de decisiones y, por lo tanto, está con base en la creatividad. Toda creación exige arrojo, irse sólo, soltarse de lo firme, de lo establecido; decidir por sí mismo y ante sí mismo; ser en sí y para sí, al menos en el momento de tomar la decisión. Y ese arrojo, esa fuerza es la agresividad que procede de Eros, producto de mi amor a mí mismo.

Por la falta generalizada de la fuerza positiva de la agresividad hay tantos empleados que nunca se arriesgan a trabajar por su cuenta, a ser su propio jefe. Les falta la necesaria agresividad para encarar los riesgos que se contraen con esa decisión, y, en fin, con todas, y por eso prefieren

tener jefes y subjefes y capataces que les digan qué hacer en cada hora, como en la escuela, y que tomen ellos las decisiones, todas las decisiones en su actuar laboral.

El esquema padre-maestro-patrón destruye la fe en sí mismo, forma un acostumbramiento a la pereza de tomar decisiones, que es tomar riesgos y responsabilidades. Y, como se necesitan tan muy pocos jefes, ese estado de degeneración de la personalidad de los empleados les conviene a esos pocos.

El no poder encarar la decisión de independizarse no es en sí un asunto de falta de preparación académica. Los embetunadores de zapatos viven independientes. No se puede encarar porque no hay suficiente fe en sí mismo, ya que, como pasó de la escuela a la universidad y al trabajo, tampoco sabe cómo lo hará él respondiendo por todo.

Agresividad proveniente de Eros, no sólo para ésta sino para cualquiera decisión que implique riesgo, y, por lo tanto, progreso.

Esa misma agresividad que vemos crear nuestro desarrollo individual, cuando viene del amor a sí mismo, la encontramos produciendo la agresión tanática, no sólo hacia sí mismo, sino hacia los demás. Son los instintos tanáticos los que llevan al hombre a agredirse y a agredir. Allí está la explicación de muchos deseos de suicidio y de matar, que invaden al hombre frecuentemente.

Son ingenuos los métodos de suprimir la agresividad, la violencia, a los niños quitándoles las armas de juguete y la televisión y el cine violentos. Esa fiebre viene de más adentro. El niño puede ser cruel con los animales y con los padres, y lo es, en efecto. Le arranca las alas a una mosca. Y hace enfurecer y llorar a su madre. ¿Por qué le quitamos las armas que sólo son el instrumento con que «juega» a matar a su padre, a su maestro, al niño enemigo? ¿Por qué no estudiamos, más bien, qué le causa las ganas de matar?

La escuela está encargada de parar toda pelea, como digna representante del padre. Por eso el niño no puede desfogar su agresividad natural.

Por otra parte, ¿con qué derecho le prohibimos al niño que juegue a lo que hacen los grandes? El primero de los programas de televisión que habría qué prohibir sería el noticiero. Tal vez ni siquiera en los cuentos infantiles clásicos hallamos tanta violencia. Y el niño sabe que en el programa de antes del noticiero matan de mentiras y que

en éste matan de verdad, y todos los días y en todos los capítulos. Odia el noticiero porque no lo entiende, porque trata sobre personajes y cuentos que él no sabe. Si lo comprendiera le encantaría.

Los Anderson y los Carroll que crearon los cuentos infantiles sabían muy bien lo crueles y violentos que eran los consumidores, puro Ello, sin represiones, y crearon abuelitas que tenían «dientes tan grandes para devorarte mejor". ¿Que puede haber más cruel en una película de violencia y agresión? ¿Y habrá que prohibir con las armas los dientes del lobo?

Y a un niño que apenas aprendió a leer en los cuentos crueles de los clásicos se le quita la película que para él es la más interesante, la más violenta, la más parecida a sus cuentos preferidos. Y, aunque se la quiten, el niño seguirá siendo cruel.

No es que abogue por las películas en dónde sale la violencia de la vida real, ni por los juguetes bélicos. Lo que creo es que, aún si se quitaran, no les restaría violencia a los niños. Les es connatural. Harían armas con los dedos y la televisión perdería la audiencia infantil y dejarían d*e* ser rentables los programas. Los productores de televisión y de cine para niños, así como los autores de cuentos infantiles, saben que la agresividad y la violencia mantienen al niño ocho horas, o más, pegado del televisor.

Otra vez lo económico incidiendo en nuestro mundo interior, en nuestro comportamiento.

La agresividad de este momento histórico, lo mismo que de cualquiera otro, ya que la historia está hecha con guerras, abusos y violencia, depende de las represiones de que hemos venido hablando. Esa agresividad es característica del psiquismo humano, que se manifiesta en palabras y acciones hostiles, hirientes, contra otros, provenientes de un gran disgusto consigo mismo, o respuesta a una agresión de otro, imaginaria o real.

La actitud agresiva proviene de una frustración. Pero no se dirige necesariamente hacia el origen, a la fuente de la frustración, sino que puede proyectarse contra otros seres o contra sí mismo. Las muchas veces en que se han violado mis derechos van acumulando una agresividad residual que puede estallar con cualquier fulminante, Y no se estrella contra quien provoca la agresión sino contra cualquiera cosa, persona o idea, incluyendo a sí mismo.

Rousseau, en El Emilio nos sintetiza en un párrafo contundente los orígenes de la agresividad.

«La Naturaleza hace las cosas buenas; el hombre las manosea y se vuelven perversas. El fuerza a un suelo para que le dé el producto de otro, a un árbol a cosechar los frutos de otro. El confunde y desconcierta el tiempo, el lugar y las condiciones naturales. Mutila a su perro, a su caballo y a su esclavo, destruye y desfigura todas las cosas; no acepta los seres como la naturaleza los hizo, ni siquiera al hombre mismo, que debe aprender los pasos como un caballo de silla, y ser moldeado a gusto de su amo, como los árboles de su jardín.

...pero, ¿qué se puede hacer...cuando en vez de entrenar al hombre para sí mismo lo entrenan para los otros?

La armonía se vuelve imposible. Se ve forzado a la agresividad ya sea contra la naturaleza o contra la sociedad. Se debe hacer la elección entre el hombre y el ciudadano, no se puede entrenar a ambos».[33]

La agresividad, la violencia, admite otra explicación: la falta de amor por mí que tienen todos los seres humanos, excepción hecha de mis parientes, amigos y conocidos; más aún, el odio que me tienen. El extraño es un ser a quien no le importo; o peor, al que tengo que temer.

El hombre ha vivido y vive sumido en la violencia. Si su padre, su progenitor, fue violento con él, ¿qué puede esperar de un extraño? En la calle no nos sonríe nadie, ni podemos sonreír a nadie. Los transeúntes de cualquier calle son tan fúnebres que se puede uno imaginar, cuando anda por ella, que camina en un entierro. No falta sino la viuda que llore.

Desde el colegio el clan es la clase de uno. Los de otros cursos forman otros clanes. No los saludo ni me los encuentro. No son mis amigos. Son, apenas, conocidos. Extraño es un estudiante de otro colegio, de otra tribu.

Mas tarde el clan es la empresa en que trabajo, donde también hay amigos y conocidos y tribus enemigas. El extraño es un enemigo en potencia, que no tiene por qué quererme, al que no le he hecho ningún favor.

Los extraños son muchísimos. Suponiendo que alguien tenga cinco mil amigos, por cada amigo tendré un millón de extraños, si somos cinco mil millones de personas en el planeta.

Cuando voy por la calle, de noche, por un lugar solitario y sin vigilancia, si siento pasos detrás de mí, temo. Tengo miedo del extraño.

Como no lo conozco no sé sus intenciones. Y he visto a tantos extraños herir, matar, abusar, que no puedo adivinar si es lobo manso o lobo cruel.

Las hecatombes, que, en Grecia, eran la masacre de cien novillos para aplacar a los dioses, son una buena pintura de lo sangriento que es el hombre, que finge dioses que sólo se aplacan con el río de sangre de tantos animales.

¿Cómo no vamos a temer al extraño?

En todos nosotros reside la simiente del sadismo y el masoquismo.

El sadismo consiste en obtener placer mediante el sufrimiento de otro, físico o psicológico. Los padres lo ejercen frecuentemente. No hay mucha diferencia entre un padre que le pega a su hijo con un látigo y una escena del Marqués de Sade. Claro que el Marqués lo hace sin buscar justificación y el padre escuda el mismo sadismo con la ley, el orden, la autoridad. "El que no pega a sus hijos no quiere a sus hijos", decían.

Y el sadismo abunda en todos los grados de la relación afectiva.

Más el sadismo psicológico que el físico. Pero es el mismo sadismo.

Herimos con la palabra más sangrientamente que con un látigo. Lo hacemos con el gesto, con la expresión; y gozamos cuando herimos.

Si esto es así con los familiares y amigos, ¿qué debemos esperar sino que, cuando podamos, usemos el sadismo con desconocidos que sólo sabemos que no nos quieren, a quienes tampoco les hemos hecho nada que puedan agradecernos? Veamos cómo describe Freud al desconocido:

> *"Este ser extraño no sólo es en general indigno de mi amor sino que para confesarlo sinceramente merece más mi hostilidad y aun mi odio. No parece alimentar el mínimo amor por mi persona; no me demuestra la menor consideración. Siempre que le sea de alguna utilidad no vacilará en perjudicarme y ni siquiera se preguntará si la cuantía de su provecho corresponde a la magnitud del perjuicio que me ocasiona. Más aún: ni siquiera es necesario que de ello derive un provecho; le bastará experimentar el menor placer para que no tenga escrúpulo alguno en denigrarme, en ofenderme, en difamarme, en exhibir su poderío sobre mi persona, y cuanto más seguro se sienta,*

> *cuanto más inerme yo me encuentre, tanto más seguramente puedo esperar de él esta actitud para conmigo. Si se condujera de otro modo, si me demostrase consideración y respeto, a pesar de serle un extraño, estaría dispuesto a retribuírselo de análoga manera, aunque no me obligara a ello precepto alguno».*[34]

Con este cuadro, desolado y cierto, que nos pinta Freud, ¿cómo pretendemos que se acabe la violencia? Si el hombre no necesita siquiera estar ganando algo para gozar con la agresividad, con la violencia de sangre y de lágrimas, pues ya obtiene el placer sádico.

El placer sexual, que produce el hecho de ejercer cualquier tipo de agresividad, es el causante de las guerras, de las torturas, del asesinato, del robo, del abuso sexual, de la violencia en la pareja, en los niños y con los niños, y de los jefes hacia sus empleados.

• Masoquismo y sexualidad

Freud pintó aquí el sadismo del hombre pero omitió añadir al cuadro el masoquismo, que aumenta la dimensión del hecho violento, en cuanto que la persona atropellada obtiene placer. Es más, permite, controla y estimula la violencia del otro para satisfacerse ella.

La esposa, el empleado, saben con precisión qué tienen qué hacer para provocar el sadismo del otro y lo hacen. Lo hieren de palabra o de hecho sabiendo que él va a reaccionar; conocen muy bien cuál es su punto de ebullición.

Claro que eso no significa que la agresividad del sadismo sea exclusivamente provocada por la sumisión. Existe de todos modos; pero lo que quiero hacer ver es que el masoquista puede iniciar la agresión del sádico.

En este complejo mundo antitético, en que sólo vemos apariencias sicológicas que no son realidad, no podemos pedir a la esposa golpeada que comprenda cómo ella misma llevó a su esposo al punto de ira, al punto de ira que ella sabía le desencadenaba a él la agresión física. En mí está, con mucha frecuencia, el que el otro se enfurezca y me aporree. Si me quiero, lo evitaré más fácilmente que si no me quiero. Sí me tengo amor no deseo sufrir.

Debe uno permitirse el no querer a algunas personas. Reprimir la agresividad es quedarnos sin defensas. Es tan malo como reprimir la afectividad. Odio y amo, como en el verso de Cátulo. Esa es la realidad. Ninguna ley hará que ame al que odie, que me guste el que no me agrada.

Como ser humano naturalmente puedo ir desde extremos de amor hasta excesos de odio. Todos tenemos distribuido nuestro cariño y nuestra aversión en grados muy diversos; pero todos los que nos rodean entran en ese abanico, de ternura a repulsión. Y es sano sentirlo así y dejárselo sentir a los niños. A ellos no tiene qué gustarles lo que a mí me gusta ni deben aborrecer lo que yo aborrezco. Sacarlos de aborrecer a alguien es tan malo como sacarlos de amar. Es violar el derecho a su intimidad misma, el rincón donde está el amor y el odio: la libertad individual.

Con esa cruzada por el amor universal coarta la agresividad natural del niño. Si un hermano irrespeta los derechos del otro se le debe permitir a éste que los defienda, que ensaye con sus hermanos a defenderse, a protegerse en el mundo cruel en que le va a tocar vivir de adulto, en su trabajo donde no va a estar su mamá para defenderlo.

Si les quitamos a los niños sus peleas, si nuestro grito, siempre que intentan dirimir sus conflictos, es "No peleen", "Los hermanos nunca deben pelear", ¿cómo creemos que los estamos armando para entrar en la competencia despiadada de la vida? Muy flaco favor les hacemos al impedir que tengan la satisfacción de defenderse, de exponer la contradicción que vean, de expresar su disgusto en la forma en que puedan.

Los padres saben que es inútil tratar de que un hermano quiera a otro, cuando no son amigos. Es imposible, tanto como separar a los compinches. Pero siguen insistiendo y creándole al niño complejos de culpa por tener sentimientos que son naturales.

Hemos visto cómo la agresividad tiene como telón de fondo la sexualidad. El sadismo es la fijación de una etapa del desarrollo psicosexual infantil. Es una forma de desviación del masoquismo, con el que se muestra asociado.

El masoquismo suele tener su origen en un Complejo de Edipo mal resuelto: el niño, enamorado de su madre, teme ser castigado por su padre, de quien se siente rival. El masoquismo tiene su origen en ese sentimiento de culpa que crea el deseo de sufrir, de ser castigado por otro, de castigarse uno a sí mismo.

¿Cómo? De mil maneras ingeniosas: quitándome el disfrute del pla-

cer, perdiendo la serenidad, torturándose con la angustia, insultándose, humillándose, propinándose castigos físicos, padeciendo el hambre, bajando las defensas para permitir la entrada a la enfermedad; por otra parte, como ya lo hemos visto, haciendo airar al otro para que lo castigue y le proporcione dolor.

Hay otros orígenes de la violencia, pero el sexual es muy evidente.

6.4 Mundo económico y felicidad

Todos los adultos tenemos lo que podríamos llamar un mundo laboral, un medio de vida, algo que nos da el sustento para nosotros y para los nuestros. Y está estructurada esta sociedad de tal modo que mi libertad depende de mi mundo económico. Y esto para «los que viven de sus manos y los ricos», como decía Don Jorge Manrique. El punto es que la libertad real está encadenada al dinero en forma tiránica, de modo que sin él no sólo no puedo darme gustos sino que, mucho peor, no puedo comer, no tengo ni la libertad de vivir. En esta sociedad no existe la libertad sin el dinero.

Nuestra actitud ante el dinero, esa que nos creó el hogar, esa que nació en nosotros, hija de la generosidad o avaricia de nuestro padre, de nuestro estrato socioeconómico, de nuestros primeros intentos de conseguir dinero; esa actitud tiene enorme influencia en nuestra vida, en el hecho de que lo consigamos o no, de que lo derrochemos o lo economicemos.

Y como todas las actitudes de nuestra vida, ésta ante el dinero es conveniente revisarla. Primero, conocerla.

Es posible que en mi infancia me hayan creado aversiones ocultas al dinero, en primer lugar porque lo relacionaron directamente con el amor. Es el premio más frecuente y se convierte en el regalo diario, Además el dinero está, por otra parte, muy mezclado a la negación de cariño de parte del padre o de la madre. Y a unos desde muy tierna infancia da la libertad, la posibilidad de conseguir bienes adicionales muy apetecidos, que a otros niega.

Parece de lógica que aprendan a querer más el dinero quienes lo gozan, a apetecerlo, a buscarlo como un gran bien, a conservarlo y aumentarlo. Este hecho establece el círculo vicioso: mientras menos ganamos menos apetencia y mientras menos apetencia menos ganamos. Vemos a muchas

personas que pasan la vida comiéndose lo que ganan; trascurren los años y nunca consiguen un sustentáculo, unos bienes que le aseguren no sufrir más la angustia de un mañana sin nada, con la inseguridad adicional de una salud prestada.

No quiero ni puedo entrar en disquisiciones sociológicas sobre lo que es bueno o lo que es malo en lo económico, ni pretendo aquí estar de un lado o del otro.

Lo único que quiero dejar en claro es que mi actitud personal ante el dinero debe ser positiva. Por la actitud negativa hacemos malos negocios, no nos entusiasmamos por conseguir el dinero; nuestra creatividad no nos acompaña para planear nuevas vías de acceso a él y menos nos da la energía, la decisión para ejecutar dichos planes.

Si me quiero, deseo el dinero. Si mi actitud ante sí mismo es positiva, ¿cómo no va a ver mi razón el dinero como posibilitador de felicidad?

Esa actitud negativa ante el dinero ayuda a que el trabajo que me da el sustento me sea ingrato. A que lo haga por cumplir y no tenga metas de progreso.

El deseo es el motor de la creatividad. Y lo que hace, en últimas, que una persona obtenga esa base económica conveniente y aun necesaria, no es otra cosa que su creatividad.

Aunque suene opuesto a lo que opinaron los anacoretas, si uno se ama a sí mismo como es debido, entonces quiere el dinero. Si me quiero deseo para mi la cualidad posibilitadora del dinero. Y no me quedo ahí sino que busco nuevas fuentes que me aseguren que gano más de lo que gasto.

Hay dos formas de lograr que un estanque se llene de agua: deteniendo la salida o aumentando la entrada. Economizando más o gastando más. Esto último no tiene los límites que tiene el ahorro. Porque resulta que el ahorro siempre se hace a costa de necesidades y placeres no cumplidos. Nuestra actitud ante el dinero decide entre estas dos posibilidades.

Estamos hablando aquí de aprovechar todas las oportunidades de mejorar económicamente, y de no esperar a que se me presenten sino buscarlas.

Fomentar el deseo de ser más productivo, de aumentar siempre el surtidor de nuestro estanque, subir a la montaña a buscar más afluentes para nuestro arroyo.

Hay un no sé qué denigrante en el concepto de dinero que nos hace mucho mal. Viene del mismo origen de la represión del sexo. Todo placer se vuelve pecado y como el dinero los proporciona, ya es malo. Francisco de Asís santificó la «hermana pobreza" y algunos la adoptan como medio de vida.

Pero resulta que en la realidad de la vida, fuera del invernadero del convento en donde están sostenidos por los fieles, la pobreza no sólo no es santa, sino que es mala, cruel, aun con los niños. La indiferencia del hombre con el hombre convierte la pobreza en un sufrimiento espantoso.

Sólo de la constatación de este hecho sacaremos fuerzas para cambiar esa actitud que la sociedad nos impuso hacia el dinero. Únicamente odiando a la pobreza nos alejaremos de ella.

Una actitud es una estructura profunda, que ha anclado en nuestra psique y forma parte de nuestra personalidad, que no es otra cosa que la suma de nuestras actitudes.

Cambiar o modificar las actitudes es labor difícil pero posible.

Hay una actitud en la base de todas las otras: la actitud ante sí mismo. De ella dependen todas, incluso la que se tenga ante el dinero.

6.5 Creatividad y felicidad

Fue la creatividad la que le permitió al hombre usar el instrumento y así desarrollar su mente en la solución de problemas; construir el lenguaje hablado y con el escrito acumular las experiencias del pasado. Con ella logra el hombre ampliar sus conocimientos y por lo tanto su memoria; encontró relaciones entre los hechos y así aprendió a reconocer los universales y a referir a ellos los particulares, que es el razonar, la conquista griega del silogismo.

Está la creatividad en el inconsciente humano. No consiste sólo en la inteligencia; se encuentra enclavada también en la parte sensible del hombre. Es la capacidad de tomar decisiones y toca, en su base, con la libertad humana. El libre albedrío, mi querer o no querer, mis gustos, mis valores. Por eso no puede confundirse con la inteligencia, a la que presupone pero de la cual no brota necesariamente.

La creatividad es, pues, inteligencia más motivación, más capacidad de tomar decisiones. La energía que la mueve es la motivación. Cuando

se dan estos tres elementos en alto grado, se produce una importante creación artística, literaria, científica, política o industrial.

Una persona puede estar dotada de gran inteligencia, de talentos especiales y de habilidades técnicas y no ser creativo y, por lo tanto, no obtener triunfos significativos. Porque la creatividad es importante para el triunfo en la más prosaica ocupación, así como constituye la cualidad causante del liderazgo, de la genialidad. Es no sólo ver lo que otros no han visto sino tener la confianza en sí mismo que le permita tomar el riesgo de una decisión: crear. Y una decisión mata varias o muchas otras posibles opciones. Por eso no hay tantos líderes ni muchos genios.

La creatividad reside en el inconsciente. Allí tiene todos los datos necesarios, dejados por las experiencias acumuladas en la vida. Conceptos, ideas, enlaces, errores. Más aún, algo que nunca podrá almacenar un computador: sensaciones, afectos (odios y amores), placeres, angustias.

Ese inmenso depósito de datos tiene acumulados el inconsciente para con ellos crear. Todo el inconsciente se ocupa en ello. Trabaja veinticuatro horas diarias. La imaginación creadora reside en él; allí se lleva a cabo trabajo mental permanente; allí, sin la participación del consciente, se toman decisiones y se colocan las ideas juntas, organizadas a su manera.

La sicología tiene muy poco qué decirnos, hoy en día, sobre la toma de decisiones en el inconsciente. Él tiene el registro de toda nuestra vida. Pasada, y no sólo la vida consciente, sino aún la inconsciente. Ese es el lugar en que la materia, la vida y la mente están mezcladas. Allí las tendencias naturales y las predilecciones adquieren su primera expresión. En el inconsciente está mi Yoidad, lo que soy. En él se han tomado las decisiones que luego se convirtieron en mis costumbres, en mi modo de ser.

• Escolaridad, creatividad y felicidad

Si el padre ha sembrado la creatividad en su hijo, infundiéndole confianza en sí mismo y dejándolo encontrar y resolver problemas cotidianos, el maestro destruye las raíces de esa creatividad cuando lo sienta en un pupitre y le dice:

"Este es el problema».

Tú, alumno, no lo busques, aplaca tu curiosidad, mejor mátala. No es importante que tú descubras el problema. Para eso estoy yo. Y

"Esta es la solución".

Como quien señala: «No te preocupes por buscar la solución, aquí está y es la verdadera, la única. Yo la sé y eso basta. Tú no trates de encontrarla porque te vas a equivocar. Y errar es muy malo; se castiga. Apréndete la solución de memoria y aplícala, no a cualquier problema que se te ocurra, no te pido que se te ocurran problemas sino a los que están en la pagina 41 del texto. Diez problemas para que les aplique mi solución».

Problemas sin importancia para el niño: cuántos segundos tiene un año. Hemos visto que en la creatividad el motor es el deseo, la motivación para tomar una u otra decisión no por razón de que sea cierta sino porque me gusta, porque quiero. Mi voluntad se inclina hacia ciertas cosas y hacia otras no. Y en la creatividad humana el interés, el entusiasmo, la pasión, forman la estructura. Cuando enfrentamos al niño a un problema que no le compete, o, que al menos, él no ve que lo afecte, falta esa estructura para su creatividad, para su toma de decisiones.

Por otra parte destruimos la creatividad del niño dando una solución única al problema. El mundo de la escuela es de sí o no. Mundo maniqueo, muy apartado de la realidad. El problema hay que resolverlo con una solución, y no da más que un resultado. Preciso, exacto.

Y resulta que así no es la vida. Exceptuando los pensamientos formales o ideales inventados por el hombre aparte de la realidad como las matemáticas y la lógica, las otras ciencias, las que se refieran a lo real, ofrecen variadas soluciones a un problema.

Poincaré nos certifica estos conceptos:

> *«La génesis del pensamiento matemático es un problema que nos saca de la realidad. Es ésta la actividad en la cual la mente humana parece tomar menos del mundo exterior; en la que actúa o semeja a actuar solamente de ella y en ella».*[35]

En las matemáticas los resultados no sólo ofrecen la exactitud de cantidades inimaginables, sino que a veces la respuesta se pierde en el infinito, como en la simple división de dos por tres. El punto no existe porque, por definición, carece de las tres dimensiones. La línea, proyección del punto, sólo tiene una. A su proyección, el plano, le falta una. Todo es irreal.

La docencia de las demás ciencias ha sido muy influida por la de matemáticas en lo del sí o el no, en lo de la respuesta exacta, única.

La historia que le enseñan al niño en vez de ser grato recuento del quehacer humano, se transforma en cantidades de fechas exactas. Otro tanto sucede a la geografía. Lo que debía ser para el estudiante el estudio del hombre en su medio, se convierte en la medición matemática de su medio. Se olvida al hombre y sus costumbres y se describe, con números, su hábitat.

Pensamiento Convergente se ha llamado al resultado de matar la creatividad. La persona se vuelve hacia hechos dados, y, desde ellos, procede a dar solución al problema. Lo único que hace la mente, cuando opera con pensar convergente, es arreglar los hechos dados usando leyes preconcebidas. Es este el pensamiento que ayuda a formar la escuela. A todo problema, una solución dada por otra persona y un resultado exacto. Este pensamiento convergente lo podemos observar en el computador, más preciso en las soluciones, más rápido que la mente.

Se da, en cambio el pensamiento divergente, cuando la mente, puesta en la situación de resolver un problema, busca soluciones nuevas, independientes de las convencionales, y trata de crear, usando sus propias determinabilidades, mediante la abstracción, el análisis y la síntesis.

La mente, entonces, hace pronósticos para encontrar una posibilidad tras otra y escoge las respuestas que correspondan al problema, con base en la intuición y el poder del inconsciente de avanzar más allá de los pasos normales.

El rasgo característico del Pensamiento Divergente es, pues, la variedad de las respuestas contra la respuesta única, convencional del Pensamiento Convergente.

Hasta ahora la escuela ha hecho hincapié solamente en el pensamiento convergente. El profesor sólo posee instrumentos de medición del aprendizaje que imparte para esta forma de pensar.

Los “tests”de habilidad general y los de aprovechamiento no sirven

para identificar el pensamiento divergente. Guilford dijo que los tests muestran con qué es más efectivo el individuo en su trabajo intelectual (palabras, números, formas especiales), pero no muestran cómo realiza ese trabajo.

Por eso los profesores saben muy bien quiénes de sus alumnos son excelentes en la forma convergente de pensar, y los proponen como modelos a los compañeros. El hogar premia también ese pensamiento convergente en los hijos. Y este proceso, repetido año tras año y generación tras generación, llegó a constituir una ley y una costumbre muy difícil de superar. Decirle hoy a un profesor que su alumno ideal es aquel que se permite dudar de su verdad única, que piensa divergentemente, que trata de buscar soluciones nuevas y, aun problemas nuevos, sería, muchas veces, pedirle un imposible. Para él el alumno «bueno» es el que sabe lo que él le enseñó, lo que dice el texto, lo que dijeron los autores. La memoria reemplaza a la creatividad.

Crombach sostiene que la escuela está despreciando a los alumnos superiores en creatividad, en Pensamiento Divergente, que podrían hacer importantes contribuciones sociales si fueran identificados a tiempo y estimulados convenientemente.

Al niño de pensamiento divergente, por el contrario, el profesor lo considera un enemigo potencial suyo por dos razones: primera, porque se atreve a dudar de su omnisapiencía, a no creer la «verdad». Ese profesor que se para en una tarima para aparecer más grande que sus alumnos, el que los tiene colocados en filas de frente a él, aunque se den la espalda. Total, ellos no tienen que verse mutuamente. Sólo a él. Y segunda razón, porque el niño creativo es, por naturaleza, rebelde, indisciplinado. No necesita estudiar tanto y no aprecia tanto los premios ni los castigos como el muchacho supeditado, de Pensamiento Convergente.

Al niño creativo no hay que buscarlo entre los «mejores» de la clase. Suele estar en las bancas de atrás y, cuando a su mente no la dejan crear, busca la novedad, aplicar su creatividad y reforzar su liderazgo tendiendo sus toldas contra el profesor, para promover la indisciplina, para dañar esa clase tan aburridora para su creatividad, puros datos sin nada qué pensar, qué resolver, ninguna decisión qué tomar. Sólo archivar datos.

Como es líder natural, lo que equivale a decir que cree en sí mismo, se tiene confianza, es capaz de tomar decisiones por su cuenta, es lógico que sea él el indisciplinado de la clase, el rebelde, el que contesta.

No va a ser indisciplinado el niño de Pensamiento Convergente. No tiene cómo serlo. Ni la confianza en sí mismo para ir en contravía. No puede hacer sino lo que el padre y el maestro le enseñaron. Ellos nunca le dijeron que se saliera de las normas.

Salirse de las normas implica, así, para el niño tomar una decisión propia, la única propia suya de la vida.

El amor a sí mismo y la creatividad tienen alta correlación. En efecto, ella nace de él, en cuanto que no podemos crear sin tener seguridad en nosotros mismos. Es andar en arena movediza. Por otra parte, cada que creo, cada que resuelvo, siento satisfacción, me acepto, me amo a mí mismo.

Yo no puedo apreciarme si no soy capaz de enfrentar los problemas y resolverlos, de cambiar las cosas e influir sobre las personas con mis determinabilidades, con mi poder de tomar riesgos, de decidir, de crear. Así que, en la medida en que me quiero, me tengo confianza para arriesgarme a tomar decisiones y en la medida en que tome decisiones me gusto más, me quiero.

Es esto tan cierto que cuando me doy cuenta de que no fui capaz de resolverme, cuando me faltaron agallas para tomar el riesgo, me desprecio; cuando me violaron mis derechos y no tuve la entereza para protestar; cuando iba a decir un concepto importante en la reunión de la empresa y tuve miedo; cuando debía decir que no a ese negocio y dije que sí, sin saber por qué; cuando me puse ante un papel con un lápiz y una idea y no fui capaz de escribirla ni de pintarla. En todos estos casos se baja mi autoestima, mi amor a mí mismo y por lo tanto, mi confianza en mi mismo.

Siempre que hay que decidir, la creatividad está presente. Toda decisión que tomamos, pequeña o grande, que nos haga crecer, desarrollarnos en cualquier forma, es un acto de creatividad. Crear es no sólo tomar decisiones para resolver problemas o conseguir metas, sino transformar la materia, infundiéndoles nuestras propias determinabilidades, con las artes plásticas; referir lo social o figurarlo en las literarias; organizar la armonía con las ondas sonoras en la música; manejar los pueblos, en la política; encontrar las realidades de la naturaleza, en la química, la biología, la física.

Pero no sólo los Shakespeare, los Picasso, los Bach, son el re-

sultado de la creatividad. La ciencia toda es cosecha suya. Por esta cualidad el hombre es osado, atrevido, arriesgado.

" Audaz todo lo desafía la raza humana».[36]

Todo triunfo humano implica toma adecuada de decisiones y, por lo tanto, creatividad. Tengo que resolver si ejecuto o no ese acto; cómo lo realizo; cuándo; dónde, con qué; cuántas veces; determinar los detalles. Cada una de éstas, si es una decisión conveniente, requiere creatividad. Porque ésta se halla en toda escogencia que se hace para realizar la creación. Cada nota de una sinfonía, cada pincelada de un cuadro, cada corte del cincel en el mármol implica una decisión. Ni las obras del arte ni las de la vida se hacen de una sola pincelada. Y en cada pincelada está presente la creatividad.

Pero la creatividad no se circunscribe al arte y a la ciencia. Es la que produce constantemente mi desarrollo, la que me permite ganar en un negocio, la que me provee de medios para solucionar un problema económico. La creatividad está presente en la vida diaria de todas las personas.

• Mundo literario y felicidad

Desde que oímos el primer cuento de labios de nuestra madre entramos al maravilloso mundo literario y comenzamos a vivirlo. Es un mundo paralelo al que estamos pero en donde se aceleran las emociones. No tiene la monotonía de muchas horas sin que pase nada, como en la vida, sino que en él están sucediendo acontecimientos permanentemente.

Y desde la más remota infancia, las canciones de cuna que oímos nos llevaban en verso a un cuento, a una ilusión, al mundo literario, que eso es: una realidad vestida de palabras.

Lo literario nos hace discurrir por otras vidas, por otras épocas; nos transmite la emoción de un hecho heroico que acaeció hace mucho tiempo o de uno que nunca sucedió; nos hace sentir las profundas tempestades que produce el amor que engendra el odio. Y todo esto lo percibimos de manera tan fuerte, tan real como si lo estuviéramos viviendo. Somos capaces de llorar con un amor que se muere o de gozar la ilusión de otro que nace.

Las situaciones de la vida real las encontramos magistralmente descritas por algunos de los dramas y las novelas. La ternura está contenida en la poesía.

Podemos afirmar que mientras más dramas y novelas hayamos conocido tanto más habremos ensanchado el número de los Quijotes amigos; tantas más vidas habremos visto vivir. Los avatares y los intríngulis de una novela son los mismos que los de la vida. Quien se embebe en la narración está vivienciando con su mundo cognoscitivo y con su mundo afectivo, a mucha mayor velocidad que en la vida real, los acaeceres de varias vidas.

Y aquí sí es válido aquello de que hablábamos, de ir a hombros de gigantes. Porque ellos, los grandes, han visto más profundamente al ser humano. En la novela se refleja, primero que todo, la actitud ante el ser humano que tiene el autor. Y si vamos a leer la versión que sobre esa actitud nos dan, debemos escoger a los que la Historia dio el espaldarazo y los consagró Caballeros. A los que dedicaron su vida a estudiar al hombre y retratarlo con la narración de sus actuares. Lo que el hombre ha hecho en los años anteriores a ellos, lo que ha pensado, se lo apropian y lo acrecientan. Y así fue como crearon sus obras inmortales para enseñarnos a vivir. Ellos crearon personajes que andan por las calles de nuestra imaginación: Edipos, Sanchos, Yagos, y que todos vemos actuar en la realidad exterior.

Su obra, su mensaje, no ha salido nunca a la vida, a la realidad. Lo crea la mente del novelista, lo escribe y yo lo leo y lo recreo en mi mente.

Gracias a su trabajo hemos podido asistir a esos momentos de emoción que ellos supieron prepararnos.

Está, pues, muy bien, es muy lógico que invirtamos muchos ratos de nuestra vida en este aspecto del mundo literario.

El otro lado de este mundo es la poesía. Y hablando de felicidad es muy apropiado que mencionemos el arte prototipo de la ternura: la poesía.

> *«El verso es vaso santo.*
> *Poned en él un pensamiento puro,*
> *En cuyo fondo bullan hirvientes las imágenes como burbujas de oro de un viejo vino oscuro".*

Es otro bien común que poco utiliza la gente. La poesía logra hacernos sentir, llegar a la emoción con un verso. Sintetiza auroras y atardeceres

y los guarda en la urna de una estrofa.

El homenaje que le hacemos a la poesía es que nos la aprendemos de memoria. Casi todo el mundo sabe alguno y muchas recuerdan varios versos.

Gracias al poeta hemos podido llegar al conocimiento de esas cosas tan hermosas que su inspiración les mostró y sentir algo de su éxtasis.

Como la poesía es eterna, podemos gozar con la de todas las culturas en todos los siglos que lleva esta creación de la ternura humana sobre la tierra. La poesía griega y la romana, la europea posterior, la oriental y la americana.

> *"Las palabras que yo comienzo*
> *son de aire*
> *pero, por todo eso, buenas*
> *para ser oídas".*[37], cantaba Safo.

No es roca, ni mármol, ni bronce, ni siquiera madera o barro; son palabras...aire.

Longinus nos explica así lo sublime en Safo, cincuenta años antes de nuestra era.

> *Dado que toda cosa esté naturalmente acompañada de ciertas circunstancias o accidentes coexistentes con su substancia, se sigue que debemos encontrar la fuente de la sublimidad en Safo en la invariable escogencia de las más apropiadas ideas y en el poder de hacer de ellas un único todo combinando adecuadamente la idea con la coyuntura, con sus concomitantes. Es decir, con las circunstancias que la acompañan. Lo primero atrae al oyente por la escogencia de la materia de que trata, lo segundo, por la cohesión de las ideas. Safo siempre expresa las emociones cercanas a la locura del amor por medio de sus verdaderos y visibles coyunturas concomitantes. Si me preguntas en dónde despliega ella su excelencia, yo contesto que es allí donde ella muestra su habilidad, primero en escoger y después en combinar los mejores y las más destacadas coyunturas que acompañan al hecho o a la cosa a la que le canta".*[38]

Esté lo sublime donde esté, todos sabemos en qué consiste. Es algo que de pronto me dice el poeta y me hace vibrar, me hace sentir la belleza de la forma, de la consistencia y del contenido. Me permite ver la idea desde unas circunstancias desde las cuales nunca la he visualizado, y esta visión arrancada a la realidad, envuelta en la tersura de un verso, puede ser bella, dulce, amable, en tal forma que me permita la fruición de la ternura al contemplar la misma cosa que el poeta cantó desde su punto de vista poético.

Hubo poetas que se elevaron tan alto que pudieron ver perspectivas, vistas panorámicas que al común de los mortales se nos ocultan y son capaces de combinar palabras en cierto punto y medida para producir obras de arte.

El ánfora para guardar el vino fue uno de los primeros utensilios que creó el hombre de la arcilla. Muchos millones de hombres la conocieron y la utilizaron y muchos la desearon. Pero nadie le cantó como Horacio porque él la ve desde otro ángulo, desde el poético:

> *«Tu llevas en ti las quejas y los chistes o la risa y los amores locos o el fácil sueño, ánfora piadosa».*[39]

El poeta personifica las cosas convirtiéndolas en seres que aman y odian, sufren y gozan. A todos los quiere y les encuentra cualidades.

Hay cosas que llamamos «prosaicas» por razón de que no deben escribirse en verso sino en prosa. Porque sólo lo que puede llegar a lo sublime es digno de la poesía.

Hasta aquí hemos visto el mundo literario, poesía y prosa, creado afuera de nosotros. Debemos gozar con él. Es tan fácil y conlleva tantos placeres. Trae a la vida un aura de paz, de goce, de fruición. Es luz y alegría en momentos tristes:

> *«Cervantes*
> *endulza mis instantes ásperos».*[40]

La literatura constituye una muy productiva utilización del tiempo en términos de felicidad.

Pero debemos hablar no solamente de lo que pueda entrar en mi

mente como literatura sino también de lo que pueda salir de ella como tal, ya que también esto es fuente de alegría: lo que pueda producir, lo que pueda crear.

Debo escribir. Es decir, sentarme con toda la tranquilidad con un lápiz y un papel a escribir lo que se me ocurra, o, mejor, a que se me ocurra lo que voy a escribir.

Es muy importante quitarle al escribir esa exigencia de perfección, de obra de arte. Dejemos esas pretensiones a los Tácitos. Escribamos simplemente, sin esfuerzos, sin ficción, así como caminamos. Andemos en el papel desenvueltos, sin pretensiones de genio. Sólo para gozar.

Lo que decía Umberto Eco para los hombres de letras es, así mismo, válido para el hombre común:

> *“Transcribo sin preocupaciones de actualidad. En los años en que descubrí el texto del Abate Vallet circulaba la idea de que se debía escribir solo impregnándose del presente y para cambiar el mundo.*
>
> *A diez años o más de distancia consuela al hombre de letras (restituido a su altísima dignidad) que pueda escribir por puro amor a la escritura».*[41]

Aprendimos a escribir bajo condiciones pésimas para la creatividad literaria. El profesor corregía, palabra por palabra, o mejor, letra por letra, lo que escribíamos. Inmediatamente creábamos algo, una persona que no era igual sino sabio en comparación con nosotros, vigilaba cada letra para corregir la ortografía, las palabras para mejorar la morfología, el papel y el sitio de cada palabra para aprender la sintaxis. Un bombardeo total de reglas contra mi creación literaria.

Y con esas barreras me ponen a que escriba, no sobre lo que se me ocurra y como se me ocurra para poder soltar la pluma, sino sobre Bolívar o sobre el águila. Sobre temas que no motivan al niño a soltar la pluma que es lo único necesario para escribir.

Escribir es una continua toma de decisiones que comienza en sobre qué escribo y continúa en la selección de cada palabra, de cada coma, del hipérbaton o mezcla de las palabras.

Por eso su aprendizaje debe llevarnos a poder expresar lo que queramos y en la forma en que lo deseemos.

Y si no nos dieron de niños esta libertad posibilitadora, tomémosla ya de adultos y permitámonos escribir. Narrar lo que nos pasa, lo que les pasa a otros, contar por escrito nuestras alegrías y nuestras tristezas. Cosas simples que vemos todos lo días y que queremos mirar desde un punto de vista distinto al obvio. O cosas ficticias, imaginarias, cuentos. Por ambos caminos nos es lícito deambular a nuestras anchas.

En todo hombre hay un poeta escondido cuando lo sembró en él la ternura de la madre en la infancia. Hay que dejarlo salir, que se exprese y que obtenga satisfacción y que sea ése el motivo suficiente para escribir.

El asunto no es entonces escribir para sacar un premio, para ser el mejor, para obtener buena nota y conseguir la aprobación de mi maestro y mi padre, sino para complacerme a mí mismo. Para sentir la satisfacción de crear. Y poner mis sentimientos en palabras es crear. Ese es el premio.

A Don Pío Baroja le preguntó un discípulo cómo se escribe. Su respuesta deslumbra por su simplicidad: “Poniendo una cosa después de la otra».

Así es. No es más. Que haya un esquema mental, una carta de navegación y nos demos a la mar para ir a una parte determinada, o, simplemente, para navegar. Porque lo primero, el mapa, compete al profesional de la escritura y a toda persona que necesite llevar un mensaje verbal. Lo segundo, navegar sin rumbo fijo o buscando sólo expresarse satisfactoriamente, en donde la brújula es el deseo, constituye el ejercicio apropiado para aprender a navegar.

Hay que aprender primero a remar, libremente, sin mapas, sin leyes. Aprender a conocer la barca de la palabra allí donde el agua es poca. Escribir, ensayar, experimentar, probar, tantear. Todo eso y muchas veces, hasta lograr expresar su idea o su sentimiento. Sólo eso. Sin competir con sus compañeros. Solo ante sí mismo.

Es tan bello el invento de la palabra que no podemos pasar esta vida sin utilizarlo, sin que escribamos sobre nuestro mundo interior y sobre el que nos rodea. Sin que pongamos por escrito una cosa después de la otra, sin que utilicemos esa fuente de felicidad.

• Mundo científico y felicidad

Los animales sólo observan la naturaleza en que viven y así registran las variaciones. El hombre efectúa esos cambios: aísla y controla las variables pertinentes; hace hipótesis científicas que sean capaces de aprobar el examen de la experiencia.

Mario Bunge divide las ciencias en formales o ideales y fácticas o materiales, teniendo en cuenta su objeto y su método.

Entre las primeras están la lógica y las matemáticas. Entre las segundas la biología y la física. Las formales requieren sólo de la lógica, las fácticas necesitan la observación y el experimento; es decir, no sólo observar las cosas sino cambiarlas deliberadamente para comprobar sus hipótesis.

El conocimiento científico es esencialmente falible, es decir, susceptible de ser parcial o totalmente refutado.

> *«La falibilidad del conocimiento científico, y por consiguiente la imposibilidad de establecer reglas de oro que nos conduzcan derechamente a verdades finales, no es sino el complemento de aquella verificabilidad que habíamos encontrado en la ciencia».*[42]

Sólo las ciencias formales dan la certidumbre. Las ciencias fácticas son verificables y, por lo tanto, falibles. Mientras las primeras no cambian, las segundas sufren cambios fundamentales en una generación.

Así las verdades: «dos más dos son cuatro» y «El todo es mayor que la parte» no cambian con el tiempo, mientras durante la vida de un hombre el espacio resulta ser curvo y los átomos (a- thomos – no divisible) se parten.

Y en ese escudriñar del hombre sobre sí mismo, sobre lo social y sobre lo ecológico con la incertidumbre de las ciencias fácticas y con la certeza de las formales, consigue felicidad. Se realiza. Aplica su creatividad y se aleja cada vez más de su vida primitiva.

La ciencia es un bien muy grande, del cual debemos apoderarnos.

> *«Y si, con grandeza de espíritu, nos place salir de los estrechos límites en que nos encierra la humana imbecilidad, tenemos grandes espacios de tiempo para poder contemplarnos. Nos es permitido discutir con Sócrates,*

dudar Carnéades, descansar con Epicuro, con los estoicos vencer la naturaleza del hombre, con los cínicos rebasarla; caminar a la par con la naturaleza de las cosas, asomarmos al concierto de todas las épocas. ¿Por qué, pues, en el transcurso de esta vida tan corta y caduca no nos hemos de entregar con todas nuestras fuerzas al estudio de esas cosas tan inmensas que nos rodean y que nos las enseñaron los mejores hombres?"[43]

La ciencia está ahí: en los autores y en la investigación científica. No es necesario sino saber leer para acercarse a ellos. Siempre estarán disponibles, tendrán tiempo para nosotros. Los sabios que han escrito no permiten que nadie que los haya visitado se vaya con las manos vacías. Ninguno de ellos te rechazará por tus años y, por el contrario, contribuirán con los suyos a tu felicidad.

Bien podemos escoger la ciencia que deseemos y el área restringida de esa ciencia a la que vamos a dedicar nuestro tiempo y nuestro esfuerzo. Siempre pegados a la rueda de los grandes. Está bajo nuestra decisión estudiar los astros o los insectos, la Historia o la política. En cada área hay varios sabios que te llevarán de la mano por un camino ya recorrido por ellos y, en detalle, te mostrarán los descubrimientos de otros y sus propias invenciones.

«Acostumbramos a decir que no estuvo en nuestras manos elegir a nuestros padres; nos fueron asignados a suerte. A nosotros, sin embargo, se nos remite nacer a nuestro capricho. Hay numerosas familias de abolengo intelectual extraordinario; elige para tí aquella en que quieras ser admitido; no serás adoptado solamente para que puedas utilizar el nombre, sino los mismos bienes que se harán mayores cuanto en más partes se dividan aquellos. Estos te enseñarán el camino hacia la felicidad y te elevarán a un lugar del cual nadie te podrá desalojar; éste es el único medio de prolongar la vida mortal y, mejor diría, de convertirla en inmortal».[44]

• Mundo artístico y felicidad

> *"Las actividades científicas son algo específicamente distinto de las artísticas, en cuanto que lo que un pueblo no alcanza en las ciencias seguro será logrado por otro pueblo o siglo, mientras que el arte y la poesía sólo dan una vez lo que nunca volverá a ser logrado".*[45]

El arte no tiene otro destino que manifestar, bajo forma sensible y adecuada, lo que constituye el fondo de las cosas; por eso toca, tan directamente, la felicidad. En las obras de arte es donde los pueblos han guardado sus más ricos pensamientos, sus más espléndidas sensaciones, las creaciones de su mente.

En medio de esta civilización repleta de leyes y normas, el arte es el reino de la libertad.

Así, unos, como a la ciencia, le exigen verdad ante todo, mientras otros creen que para que el arte sea tal, es preciso que se aleje de la realidad, que exprese conceptos extraídos de las honduras del espíritu, que deforme, incluso, lo natural en aras de la expresión.

El arte es la actitud del hombre ante la realidad, expresada en forma sensible. Ahora bien, como cada ser humano es distinto de cualquiera otro, como su mundo interior ha sido creado a través de experiencias distintas, cada manifestación artística difiere de las demás tanto como un mundo interior se diferencia de otro.

Existen, por supuesto, factores colectivos que unen a los artistas: acción del medio geográfico, del momento histórico, valores de los pueblos, influencias de los grandes artistas, que los aglutinan en épocas y en escuelas.

Hay, sin embargo, algo que debemos encontrar en cada obra de arte: «Lo humano", que es lo que lo sustenta y lo que lo une en todos los pueblos y en todos los tiempos.

«Lo humano» es lo que hace al arte «siempre reciente», para ponerlo en palabras de Horacio. Desde los bisontes de las Cuevas de Altamira hasta las expresiones del arte moderno, el arte cuando es grandioso lo es porque es humano, porque muestra lo más profundo de lo humano.

En los diversos pueblos el artista busca eso de humano que hace permanente su obra a través de lo accidental, de lo coyuntural del momento en que la produce, del contexto social en que vive, de la circunstancia histórica.

La expresión artística es el rasgo más característico de un pueblo o de una cultura. A través de los siglos cada pueblo mantiene su individualidad. El modo de ser cada civilización aflora en su arte, dándole unidad de carácter tanto más homogénea cuanto más grande haya sido, cuanto más fuertemente acuse su personalidad.

Platón creía que el arte imitaba las cosas y no las ideas, y que por esto era una corrupción del alma.

> *«El arte es un instrumento de placer destinado a corromper o ayudar a corromper el alma».*[46]

Para Kant en la actividad artística intervienen las dos ramas de la imaginación: la reproductora y la combinatoria. El poder combinatorio de la imaginación se debe a nuestro albedrío. Es, en sí, la creatividad. El poder reproductor se debe a nuestra capacidad de reflexión.

Lipps descubre el milagro estético en la conversión de la "actitud" de la obra de arte en una «actividad" del contemplador.

Para Hegel

> *"El arte tiene su origen en el principio en virtud del cual el hombre es un ser pensante, que tiene conciencia de sí; es decir, que no solamente existe sino que existe para sí».*[47]

Una tendencia intrínseca empuja al hombre a manifestarse cambiando lo exterior, lo que lo rodea, creándolo con sus propias decisiones y, luego, reconociéndose en sus obras.

El arte es inútil. Hegel nos enseña que el arte ocupa un termino medio entre la percepción sensible y la abstracción racional. La primera se apoya en lo real. El arte no se obstina en lo real sino en la «apariencia", en la forma del objeto y no siente ninguna «necesidad interesada» en consumirlo, en que le sea útil, en hacerlo servir para su uso.

> *"Lo que le gusta ver en él (en el objeto particular) no es su realidad material, ni la idea pura de su "generalidad",*

sino una "apariencia", una "imagen" de verdad, algo de ideal que en él aparece: aprehende el lazo de ambos términos, su acuerdo e íntima armonía. Así que la necesidad sentida es totalmente "contemplativa" En presencia de este espectáculo el alma se siente libre de todo deseo interesado".[48]

El artista se recrea ante su obra. Obtiene felicidad al reconocerse en ella y al saber que a otros satisface. Es así como el arte crea, a su arbitrio, sin intereses ulteriores, imágenes, apariencias de las cosas y de los seres, mostrándonos la verdad bajo formas sensibles.

"Por ello tiene el arte la virtud de remover el alma en sus más íntimas profundidades, hacerla probar los puros goces ligados a la visión y contemplación de lo bello".[49]

Para Baumparten, fundador de la Estética moderna, la esencia de la actividad artística consiste en que la experiencia estética se eleva sobre la confluencia del sentimiento y el juicio, sin limitarse al mero «conocimiento sensible".

El fin del que contempla el arte es

"Sentirse en los otros, feliz, grande», dice Lipps.

Montanini y Pope vieron en éste fin de la contemplación del arte la parte más intelectiva. Para ellos contemplar el arte es ponerse en el lugar del artista para reproducir su estado de ánimo y participar en su descubrimiento por las regiones que nos estaban vedadas.

Charles Lalo entiende esta transposición de manera más mágica, quizá más por la intuición y por el contagio entre el autor y el gustador.

Para terminar de hablar sobre el mundo artístico y la felicidad, es conveniente tratar sobre un arte muy especial y que acompaña al hombre desde antes que la poesía: la música.

"Ya que las líquidas voces de las aves se imitan con la boca, Fue antes el celebrar en común con muchos cantos que complacen los oídos, que con leves versos".[50]

Si decimos que hemos perdido gran parte de la cultura que nos legaron los griegos, esto es muy cierto en lo musical. En todas las regiones del continente y de las islas Griegas, especialmente entre los dorios, existieron desde antiguo grupos corales formados por el pueblo que produjeron obras tan bellas como la “Canción de las Mujeres Eleas a Dionisos”, o como la “Canción Olímpica a la Victoria”. Ningún otro país ha desarrollado en tal forma la música coral. Plutarco nos cuenta que varias veces en la semana se reunían todos los atenienses en el ágora e iban cantando por la Polis. Los bailarines solían cantar los solos.

Este género tomó gran impulso cuando Terpandro, Olimpo y Taletas perfeccionaron la rítmica y la métrica. Sólo quedan algunas letras de las canciones, pero por la gran cantidad de dinero que destinaba la Polis para estas sesiones de canto y baile se pueden formar idea de cuán grandes eran estas representaciones musicales. En Atenas competían los coros de las tribus. La “coregia”, o la pertenencia al coro y su sostenimiento, se convirtieron en importante deber de los ciudadanos.

Toda ciudad tenía así sus maestros de coros (Korodidascaloi). Que se encargaban de la organización e instrucción de los ciudadanos para los coros. La métrica, que llegó a incalculable riqueza, comprende no sólo la música sino la poesía y la danza. De las tres nos quedó solamente la poesía y, según Burckhard: «La palabra fue la que se adaptó más difícilmente; en tal caso no debemos de tener el tercio mejor».[51]

Fue en los tiempos en que Platón dijo: “La música gobierna los pueblos”.

Y aunque nuestra época es pobre en el desarrollo colectivo de la música podemos cultivarla para que contribuya a nuestra felicidad Y esto en dos aspectos: la cultura musical que conlleva el conocer y gustar las obras que los músicos han compuesto, lo clásico, lo selecto y lo popular. Esta cultura nos compete a todos. El otro aspecto es el que cobija los cultores de la música, a los músicos, que consiste en interpretar a los grandes y en crear nuevas obras musicales.

Hay músicas pegadas a retazos de nuestra vida. Y las hay para cada pedazo de ella. Oscuro o claro. Pongámosle fondo musical al camino de nuestra vida y veremos cómo se nos hace más leve.

Notas

[1] J.J. Rousseau. «Las Confesiones». Jackson, Inc, México, 1.973 Libro VI - Pag. 207

[2] Walt Witman. «Hojas de Hierba». Juárez Editor, Buenos: Aires, 1.969. Pag.61

[3] Ídem, Ibidem.

[4] Lope de Vega. Sainz de Robles, ibidem, Pag. 748

[5] Séneca. L.A. «De la Vida Feliz», Opus citatum Fag. 225

[6] Confucio.

[7] Séneca, Opus Citatun, Pag. 324

[8] W. Whitman, Prefacio de la edición de 1.855 de «Hojas de Hierba». Ediciones Novarro**,** 1.975. Barcelona. Pag. 33

[9] Bertherat, Theresse. "El Cuerpo Tiene sus Razones". Editorial Argos Vergara S.Á. 1.980. Pag. 72 y ss.

[10] F.C. Sainz de Robles. «Historia y Antología de la Poesía Española». Aguilar, Madrid 1.965, Pag. 653

[11] Honorato de Balzac. «La Busca de lo Absoluto». Editorial Bedout, Medellìn 1.970. Pag. 154.

[12] "On y fait plus, on n'y fait nulle chose". Le Diable de Papefiguieres. Editorial Literaire, 1.918 Pag. 62

[13] J J . Rousseau. «Las Confesiones». WM Jackson, inc. 1973. Pag. 587

[14] Husserl, Edmund. «El yo psicológico y el yo transcendental». Meditaciones Cartesianas, Ediciones Paulinas, 1.973. Pag. 65

[15] Ferrier Federico. «Fundamento de la Metafísica». Daniel Lorro, Ed. Barcelona 1.926. Pag. 86.

[16] Hegel, G.W.F. «Fenomenología del Espíritu», Fondo de Cultura Económica, México. 1.966. Pag. 41.

[17] Constantinos Petrus Fotiadius Cavafis. "Al joven poeta Eumenes".

[18] F Jacoby. « Athis, the Local Cronicles of Ancient Athens**".** Oxford, 1949. pag. 44.

[19] Shakespeare, William. Hamlet.
[20] Séneca, ibidem, Pag. 470
[21] Antología Genera1 de Gabriela Mistral, BS. Aires . 1.950 Orfeo, Pag.77.
[22] . Freud, Sigmund. Sexualidad Infantil y Neurosis. Pag. 218.
[23] Idem, ibidem. Pag. 220.
[24] Tilomas Munzer. «Sexualidad y Trabajo». Editorial Grijalbo S.A, México D.C. 1.975. Pag. 27
[25] Sigmud Freud, ibidem. Pag. 46
[26] Idem, Ibidem. Pag. 30
[27] . Idem, Ibidem. Pag 32.
[28] Julio La Mattrie. «Obra Critica». Barcelona, 1.966 Pag. 48
[29] Johannes Calvin. «Instituciones de la Religión Cristiana». Presviterian Board, Londres. 1.928, pag. 426
[30] . Ídem, Ibidem. Pag. 520
[31] S. Freud «El malestar de la Cultura». Pag. 72
[32] S. Freud «El Malestar de la Cultura». Pag.74
[33] Jean Jaques Rousseau. El Emilio. Lontíres. Parir J.M. Dent son, Ltda, 1.955. Pag.6 y7
[34] Freud, Sigmund. (cita perdida).
[35] H. Poincar. «Mathematical Creation» Science Press. París, 1.926. Pag. 383.
[36] Horacio, Opus citatum. Pag. 148
[37] Safo.
[38] A. Longinus, año 50 A.C. «Lo sublime» Lyra Graeca. Harvard . University, MCMLVLLL, Londres. Pag. 185.
[39] Horacio.
[40] Rubén Dario. Opus citatum. Pag. 246.
[41] Umberto Eco. «Obra Abierta, Ensayos». 1.972. Pag. 17
[42] Mario Bunge. «La ciencia, su Método y su Filosofía". Editorial Siglo Veinte,Bs. Aires, 1.974. Pag. 10
[43] Lucio Aneo Séneca, Opus Citatum, pag. 642
[44] Lucio A. Séneca, Opus citatum Pag.345
[45] Jacob Burckhardt. «Historia de la Cultura Griega». Editorial Iberica, 1.953. Pag.7.
[46] Platón. «La República» Obras completas. Oxonii (Oxford University press), pag.427.
[47] Hegel. W. F. «De lo Bello y sus Formas». Opus Citatum. Pag.22.
[48] Idem, Ibidem, Pag. 35
[49] Hegel, Ibidem Pag. 43
[50] Lucrecio, Opus Citatum, Pag.138
51 Jacob Burckhard. «Historia de la Cultura Griega». Obras Maestras Barcelona, 1.953 Pag. 253

CONCLUSIÓN

Este libro cubre muchos aspectos específicos de la vida suya, amable lector. Sin embargo, lo hace para mostrar en todas ellas un mismo método de acercarse a su propia vida, de acercarse pleno de sí mismo, lleno de amor por usted mismo.

Lo importante, en esa perspectiva, es comprender que hay una manera de vivir feliz, gozando de la finitud de esta vida, aceptando la vida personal tal como es. Se trata de una felicidad de raíz y diaria. Allí está. Es suya.

En este libro hay un método para hacerlo. Buen viaje.

JOSUÉ ÁNGEL

(1926 -1996) Filósofo, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia; Máster en Psicoanálisis, Universidad Nacional, Buenos Aires, Argentina; Postgrado en Educación, Universidad de Chile, Santiago, Chile; Doctorado en Currículum, Universidad de Stanford, Palo Alto, California, EEUU; Decano de la Facultad de Educación, Universidad del Valle; Profesor Honorario, Universidad del Valle. Fundó el Instituto Politécnico Municipal, 1958, Cali; la Facultad de Educación, Universidad del Valle, 1961, Cali; el Departamento de Sicología, Universidad del Valle, 1964, Cali; la Universidad Nacional a Distancia, 1976, Bogotá. Entre sus escritos están los siguientes: *El pueblo minoico y su influencia en el arte griego a través del mundo micénico*, Editorial Jalvi, (Historia) 1961, Cali, Colombia; *El Tiempo, el Hombre y el proceso de aprendizaje* (Pedagogía)1968; *Currículo*, (Pedagogía) 1972; A*ntología de la poesía griega*, (Traducción) 1984; *Antología de la Poesía latina* (Traducción) 1985; *Cosas de todos los días* (Novela) 1986.

Universidad del Valle

Programa Editorial

Ciudad Universitaria, Meléndez
Cali, Colombia
Teléfonos: (+57) 2 321 2227
321 2100 ext. 7687
http://programaeditorial.univalle.edu.co
programa.editorial@correounivalle.edu.co

¡Siguenos!

programaeditorialunivalle